HSP

Holistisch bekeken



Suzan Homma

Disclaimer
De bedoeling van dit boek is de lezers kennis te laten nemen van hoogsensitiviteit. De auteur van dit boek geeft geen medische adviezen of advies over andere behandelingsvormen. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die zou kunnen voortkomen uit het toepassen van de adviezen, informatie en oefeningen uit dit boek.

Inhoudsopgave

Voorwoord

Op dit moment is hoogsensitiviteit een thema, waar steeds meer aandacht voor komt. Er zijn ondertussen al veel boeken over geschreven. De ene meer vanuit de psychologische coachingshoek en de ander meer met een alternatief sausje.

In eerste instantie was het niet mijn bedoeling om een boek over dit thema te schrijven. Informatie genoeg toch? Wat voor toegevoegde waarde zou een extra boek nog hebben op dit gebied?

Langzamerhand kwam ik tot de ontdekking, dat er nog behoorlijk wat gaten zijn en verwarring over het thema hoogsensitiviteit.

Hoewel het hoogsensitiviteit ondertussen aan bekendheid wint, zijn wetenschappelijke boeken over hoe het precies werkt, zeer schaars en bijna niet te vinden. Andere informatie blijft te veel in de academische wereld hangen. Dit maakt het lastig om goede Nederlandstalige informatie boven water te krijgen.

Helaas wordt in veel werken nog steeds een beroep gedaan op 1 bron: Het werk van Elaine Aaron uit 1996. Hierbij komt dat deze bron vaak onjuist en onvolledig geciteerd wordt. Zij en haar medewerker hebben sinds 1996 veel meer onderzoeken gedaan. (https://hsperson.com/research/published-articles/)

In de coachingshoek en alternatieve hoek is het in de tussentijd een eigen leven gaan leiden. Dit maakt het zo moeilijk om een goed beeld van hoogsensitiviteit te krijgen. Iedereen heeft zijn

eigen stukje. Hierdoor is het begrip hoogsensitiviteit bekend. Bekendheid is echter niet gelijk aan duidelijkheid of begrip.

De bedoeling van dit boek is om het thema hoogsensitiviteit holistisch te bekijken, zodat de verschillende aspecten aan bod komen. Het is bedoeld als een simpel basiswerkje, om een beetje wegwijs te worden en niet als een academisch werk.

Welkom in de wereld van de prikkels

Prikkels, iedereen heeft er mee te maken. Een goed gesprek, achtergrondmuziek, de herrie van de buren die aan het verbouwen zijn of de lekkere smaak van dat nieuwe toetje. Eens wat meer bewust, eens wat minder bewust. Gewild en ongewild. Het stoplicht dat van kleur verspringt of het geluid van de sirenes van de hulpdiensten, die aangeven dat je ruimte moet maken.

Je hebt je leven lang te maken met prikkels. Niet alleen van buitenaf, maar eveneens van binnenuit. Honger, dorst, naar de wc moeten, verliefdheid, woede en stress, om maar eens een paar voorbeelden te noemen.

De ene persoon is gevoeliger voor prikkels dan een ander. De intensiteit waarmee prikkels verwerkt worden, kan evenzo per persoon verschillen. Prikkels, je hebt het er maar mee te doen en het worden er steeds meer.

Het thema van dit boek is hoogsensitiviteit. Het is onmogelijk dit thema te behandelen, zonder het thema prikkels ook aan te snijden. Wat voor soorten prikkels zijn er? Hebben alle prikkels dezelfde uitwerking?

De ene keer zal ik het hebben over hoogsensitiviteit en soms zal ik de afkorting HSP gebruik, wat op een hoogsensitief persoon duidt.

Eerst zal ik ingaan op een aantal begrippen. Dit is belangrijk voor een goed kader. Zonder dit kader trap je namelijk snel in

de valkuil te denken dat HSP een vorm van ADHD of autisme is. Dit is begripsverwarring en klopt niet. Vervolgens zal ik ingaan op de verschillende aspecten van HSP. De valkuilen zullen eveneens aan bod komen. Met een aantal tips en oefeningen voor jezelf, maar natuurlijk ook een aantal tips voor je omgeving.

Verandering van prikkeldichtheid

Hoogsensitiviteit lijkt de laatste jaren ineens volop aanwezig te zijn. Als je mag geloven wat er over geschreven staat, is hoogsensitiviteit een natuurlijk fenomeen. Tegenwoordig valt het alleen meer op en dit komt niet uit de lucht vallen.

Als je kijkt naar de begrippen **prikkeldichtheid** en **informatie-dichtheid**, is dit niet vreemd. Neem ter vergelijking eens een boer uit de vroege middeleeuwen. De hoeveelheid prikkels die hij toen binnenkreeg, was veel minder. Ik denk dat je gerust kunt zeggen, wat die boer in 1 jaar aan prikkels binnenkreeg, krijg je tegenwoordig in een gemiddelde stad dagelijks al binnen. Als je deze lijn doortrekt, krijg jij in 1 jaar binnen wat die boer in zijn hele leven binnenkreeg. Het feit dat we met z'n allen dichter op een kluitje zijn gaan zitten, speelt ook mee.

Dit is nog niet alles. De aard van de prikkels is bovendien veranderd. Toen was nog niks kunstmatig, alles was natuurlijk en ging per hand. (Dit wil niet zeggen dat iets geen lawaai maakte of stonk.) Tegenwoordig hebben we door de elektriciteit veel meer mogelijkheden. TV, radio, internet, kunstmatige verlichting, enz.

De manier van leren is daarnaast helemaal veranderd. Destijds waren het voornamelijk praktische vaardigheden (kinetisch), de meesten leerden niet schrijven of rekenen. Tegenwoordig is het veel kennis stampen, in de vorm van geschreven woorden; moderne media zorgen voor een beetje afwisseling. Deze manier van leren, vraagt om een andere manier van informatie-verwerking.

Niet te vergeten dat de informatiedichtheid behoorlijk is toegenomen. Wat in de vroege middeleeuwen vergelijkbaar was met universiteit is tegenwoordig middelbare school. De invloed van 24/7 internet en de social media is dan nog niet eens benoemd. De kans is redelijk groot dat de prikkeldichtheid en de informatiedichtheid in de toekomst nog verder zullen toenemen.

Naar aanleiding van het bovengenoemde, is het niet vreemd, dat hoogsensitiviteit nu een thema is dat aandacht vraagt. Simpelweg door de hoge prikkeldichtheid en informatie-dichtheid die je tegenwoordig te verwerken hebt.

Verschillende begrippen

Voor een helder beeld is het van belang, om te weten dat op het moment in veel literatuur een aantal begrippen door elkaar gebruikt worden. Het gaat om de begrippen: Hoogalert, hooggevoelig en hoogsensitief. Ze worden valselijker wijs als synoniemen voor elkaar gebruikt, wat ze niet zijn. Er zit verschil tussen de begrippen, maar ze zijn wel nauw met elkaar verbonden. Dit maakt het af en toe erg lastig, daarom hieronder eerst een korte uitleg over de verschillende begrippen. Het is belangrijk om het verschil tussen deze begrippen te begrijpen.

Hoogalert

Een natuurlijk staat, die bij zowel mensen als dieren kan voorkomen. Het is een (aanhoudende) stressreactie. Deze komt voor als je in een gevaarlijke situatie zit of gezeten hebt, die gevoelsmatig nog niet voorbij is. Je houdt je omgeving heel erg in de gaten, klaar om te vechten of te vluchten. Dit onbewuste gedrag dient ertoe om de kans van overleven te vergroten.

Door een trauma kan het een onnatuurlijke stressreactie worden. Een (blijvend) gevoel van onveiligheid zorgt ervoor dat je hoogalert bent. Hoogalertheid kan er weer voor zorgen dat jij je niet helemaal veilig voelt (vicieuze cirkel). Dit gedrag kan bij ieder mens voorkomen en is niet specifiek voor HSP.

Belangrijk is om de onnatuurlijke stressreactie om te zetten naar natuurlijk functioneel gedrag.

Hooggevoeligheid

Tussen de begrippen hooggevoeligheid en hoogsensitiviteit bestaat de meeste verwarring. Het oorspronkelijke begrip uit het Engels is: High sensitivity. Dit begrip kun je op twee manieren in het Nederlands vertalen, namelijk hooggevoeligheid (correcte Nederlands) en hoogsensitiviteit. Wie heel diep in het woordenboek duikt, zal merken dat gevoeligheid en sensitiviteit beide een eigen omschrijving hebben en dus geen synoniemen van elkaar zijn.

Het begrip gevoeligheid kan in deze context omschreven worden als: prikkelbaarheid, sensibiliteit. Het begrip sensitiviteit als: ontvankelijkheid, fijngevoeligheid. Om het anders uit te drukken, zou je kunnen zeggen: Hooggevoeligheid heeft meer te maken met de kwantiteit van prikkelverwerking en hoogsensitiviteit met de kwaliteit van prikkelverwerking.

De gevoeligheid van een persoon kan door bepaalde oorzaken veranderen. Als iemand zeer gevoelig wordt voor prikkels, wordt dit hooggevoeligheid genoemd. Hooggevoeligheid kan ontstaan door een aangeboren afwijking van het zenuwstelsel of de hersenen. Men heeft het vermoeden dat dit een rol zou kunnen spelen bij ADHD en autisme. Hooggevoeligheid kan evengoed op een ander moment in het leven ontstaan. Geleidelijk aan, door ziekte of plotseling door een ongeval. Het heeft ook dan, betrekking op het zenuwstelsel en de hersenen.



Hoogsensitiviteit

Hierboven is al een korte uitleg gegeven over de verschillen tussen hooggevoeligheid en hoogsensitiviteit. Ik zal nu niet ingaan op alle eigenschappen van hoogsensitiviteit, dit komt in een volgend hoofdstuk.

Hoogsensitiviteit wordt ook wel opmerkingsbegaafdheid genoemd. Je bent in staat subtiele dingen waar te nemen. Sensitiviteit gaat om de kwaliteit van de waarneming, fijn-gevoeligheid van het waarnemingsvermogen.

Men gaat er zelfs vanuit, dat hoogsensitiviteit een eigenschap is, die in de loop van de evolutie is ontstaan, om de overlevings-kans van groepen te vergroten.

Je ziet hoe dicht de begrippen hooggevoeligheid en hoog-sensitiviteit taaltechnisch bij elkaar liggen. Hierbij komt dat ze eveneens samen kunnen voorkomen. In een later hoofdstuk zal duidelijk worden waarom ze zo nauw met elkaar verbonden zijn en hoe ze in relatie staan tot hoogalertheid.

Andere begrippen

In de social media en op internet staan eveneens een aantal begrippen, die verband houden met het thema hoogsensitiviteit en waarbij een toelichting wenselijk is. In het Engels kom je in verband met HSP voornamelijk de begrippen empath en psychic tegen.

Empath: Dit begrip kan eenvoudig vertaald worden met de term empaat. Iemand die gevoelig is voor de emoties in zijn/haar omgeving.

Psychic: Hier is geen Nederlandse vertaling voor. Het gaat om 'psychische' (fijnstoffelijke) indrukken die deze persoon opvangt. Vanwege dit feit, is de neiging groot om woorden zoals paragnost en medium voor de vertaling te gebruiken. Deze woorden zijn niet helemaal passend; ze duiden meer een beroepsgroep aan (met in de ogen van sommigen een discutabele reputatie). Dit geeft aan deze groep HSP'ers een onnodig zware belading mee. Bovendien zou je uitgaan van een bepaalde mate van controle, kennis en verantwoordelijkheid. Dit is bij lange na niet het geval voor de meeste psychics.

Algemene HSP-test

In de meeste werken over hoogsensitiviteit (HSP) wordt er nog steeds en voornamelijk verwezen naar het werk van Elaine Aaron. De standaardtest voor HSP komt eveneens van haar.

In haar werk gaat zij uit van twee typen hoogsensitiviteit: De gewone HSP'er en de spanningszoeker (High Senation Seeker); beide hebben een eigen test. In dit boek zal de HSS-test later aan bod komen.

Ik kom er niet om heen, om (bij gebrek aan beter) de standaard HSP-test op te nemen. Op internet is de 100-vragen HSP-test te vinden. Bij deze test zijn de vragen iets meer in categorieën ingedeeld.

Geef met Ja of Nee aan of de onderstaande stellingen van toepassing zijn. Tel na afloop het aantal Ja-antwoorden.

1) Ik ben mij bewust van de subtiele signalen in mijn omgeving
2) Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen
3) Ik ben nogal gevoelig voor pijn
4) Tijdens drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om mij terug te trekken, op een plek waar ik ongestoord en alleen kan zijn
5) Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne
6) Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde sirenes
7) Ik heb een rijke en complexe belevingswereld
8) Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden
9) Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek

10) Ik ben heel ordelijk
11) Ik schrik gemakkelijk
12) Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd
13) Als mensen zich ergens niet prettig voelen, dan weet ik meestal wat er moet gebeuren om dit te veranderen
14) Ik raak geïrriteerd als mensen proberen mij veel dingen tegelijk te laten doen
15) Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet
16) Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows
17) Ik voel me ongemakkelijk als er veel om mij heen gebeurt
18) Als ik erg honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur
19) Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk
20) Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan
21) Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit
22) Als ik met iemand zou moeten wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk
23) Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden

Met 14 of meer Ja-antwoorden, het waarschijnlijk dat je met hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit te maken hebt. Heb je alles met ja beantwoord, het is zeer waarschijnlijk dat je met hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit te maken hebt.

Opmerkingen bij de standaardtest

Zoals je misschien opgevallen is, ben ik zeer precies in het taalgebruik, toch staat hierboven hooggevoeligheid/ hoogsensitiviteit. Dit is met opzet, om aan te geven dat de test helemaal geen onderscheid maakt tussen hooggevoelig, hoogsensitief of aspecten van hoogalertheid.

Wie een heel klein beetje ervaring heeft met psychologie, zal het opvallen dat de vragen niet echt specifiek zijn. Op sommige vragen zou iemand met faalangst ook ja antwoorden. Er zitten vragen tussen waar iemand met hersenletsel met ja zou antwoorden.

Bij de 100-vragen HSP-test is hetzelfde het geval. Bovendien legt deze test heel veel nadruk op de last die je ondervindt. Waardoor je eigenlijk al meer richting hooggevoeligheid beweegt.

Kortom, er is een nieuwe test nodig. Op dit moment zijn er geen officiële psychische of wetenschappelijke tests ter bepaling van hoogsensitiviteit. De test van Elaine Aron is nog steeds de enige die ervoor gebruikt wordt. In 2024[1] heeft Elaine Aron nieuwe versie van deze test gepubliceerd.

Deze nieuwe test heeft nu 18 vragen in plaats van 23, de vragen zijn echter nagenoeg hetzelfde. Ja/Nee is vervangen door een

---

[1] © Pluess, M., Aron, E., Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Huang, Y., Tillmann, T., Greven, C., & Aron, A. (2024). https://hsperson.com

schaal van 1 t/m 7. Waarbij de gemiddelde score een belangrijke rol speelt. Hoe hoger het gemiddelde, hoe waarschijnlijker.

Veel van de bovengenoemde kritiekpunten blijven bestaan bij deze nieuwe test. Bij deze test wordt er wel een onderverdeling gemaakt: Overprikkeling, emotionele gevoeligheid, positieve ervaring, diepte van verwerken, sensitiviteit voor details. Met 3 vragen per categorie, is de vraag of je dit representatief mag noemen.

De test geeft alleen een indicatie dat het verstandig zou kunnen zijn, om je te verdiepen in het thema hoogsensitiviteit/ hooggevoeligheid/hoogalertheid en dat het handig is om jezelf en je omgeving eens onder de loep te leggen.

Algemene kenmerken

In het dagelijks leven heeft een HSP'er veel te maken met vooroordelen en stigma's: Verlegen, kieskeurig, naïef, kleinzerig, meningloos, overgevoelig, aansteller, zwever, dromer, drama-queen, enz. Hieronder zitten echter kwaliteiten verborgen, die niet goed tot hun recht komen of begrepen worden.

Het gaat om kwaliteiten en eigenschappen zoals snel geraakt of ontroerd, plichtsgetrouw, stressgevoelig, zorgzaam, gevoelig voor stemmingen, gevoelig voor prikkels uit de omgeving, verbeeldingsvermogen, inlevingsvermogen, diepte, gevoel voor rechtvaardigheid, rijk binnenleven, enz.

Voor de standaardkenmerken wordt ook nog steeds gebruik-gemaakt van het standaardwerk van Elaine Aron. Uit onderzoek zou blijken dat 15-20% van de mensen hoogsensitief is. Dat deze evolutionaire eigenschap niet alleen voorkomt bij mensen, maar net zo bij andere diersoorten.

De gevoeligheid voor prikkels en de diepe verwerking ervan is een eigenschap van het zenuwstelsel. Ieder mens heeft van nature een mate van prikkelgevoeligheid van het zenuwstelsel. Deze prikkelgevoeligheid is een erfelijke eigenschap. Als jij hoogsensitief bent, is de kans groot dat één van jouw ouders of beide dit ook zijn.

De hoofd schaalverdeling kijkt naar de volgende kenmerken:

- Verhoogde sensitiviteit
- Diepere cognitieve verwerking
- Sterkere emotionele en fysiologische stressreacties

- Geremd gedrag
- Controlepauze
- Gevoelig voor afwijzing

Dit wordt ook wel samengevat in DOES: Diepe verwerking, Overstimulatie, Emotionele intensiteit, Sensorische sensitiviteit. Andere onderzoekers[2] hebben weer subschalen toegevoegd die per onderzoeker verschillen.

In deze onderzoeken wordt vaak de 'nieuwe', meer weten-schappelijke term: **Sensory-Processing-Sensitivity** (Sensorische Verwerking Sensitiviteit) gebruikt.

Wat nog niet benoemd is, is dat hoogsensitiviteit evenveel bij mannen als bij vrouwen voorkomt. Helaas hebben we in sommige delen van de wereld nog erg last van stereotypes. Dit kan het voor een man lastiger maken om over dit thema te beginnen.

In vele werken wordt er niet verder gedifferentieerd. Dit is zeer jammer, maar deels wel begrijpelijk. Dit komt doordat de problemen waar ze tegenaan lopen identiek zijn. De oorzaak kan echter wel verschillend zijn en dat is belangrijk voor een goede omgang met hoogsensitiviteit.

---

[2] High Sentive Person scale - onderzoekers zoals Smolewska, McCabe en Woody 2006 ; Ershova et al 2018

Het fysieke aspect

De zintuigen

Zoals eerder gezegd: prikkels, je hebt er continu mee te maken. Voor het gemak worden ze vaak ingedeeld in een aantal categorieën. Deze indeling berust voornamelijk op het prikkeltype dat de 5 zintuigen wordt opgevangen:

- Visueel (Zien)
- Auditief (Horen)
- Smaak
- Tast
- Geur

Het is oor is gevoelig voor geluid, de ogen voor licht, enz. Dit zijn de prikkels die ze het makkelijkste waarnemen. Wat niet wil zeggen dat ze totaal ongevoelig zijn voor andere prikkels. Als je een goede klap op je ogen krijgt, zie je sterretjes. Als je door een tunnel gaat, voel je het verschil in luchtdruk aan je trommelvliezen.

Het spectrum wat een mens kan waarnemen met de zintuigen, is verschillend van dat van andere levende wezens.

	Mens	Hond	Kat
Geluid	20 - 20 000 Hz	67 - 45 000 Hz	45 - 64 000 Hz
Geur	400 geurreceptoren	45-80 miljoen geurreceptoren	149-300 miljoen geurreceptoren

Er zijn nog andere verschillen. Insecten kunnen ultraviolet licht waarnemen en sommige reptielen infrarood licht. Olifanten

gebruiken hun poten bij het waarnemen van infrageluiden. Weer andere dieren, zoals haaien en vogels kunnen het elektromagnetische veld waarnemen.

Zoals je ziet, is het spectrum aan prikkels groter dan wat de mens waarneemt met zijn zintuigen. Wij kunnen geen ultra-violet licht zien, toch reageren we er wel op. Onder invloed van wat ultraviolet licht maakt het lichaam vitamine D en melanine (bruine pigment in de huid) aan. Infrageluiden hoort de mens niet, toch kunnen sommige infrageluiden voor een opgejaagd gevoel zorgen als je er langer aan blootgesteld wordt.

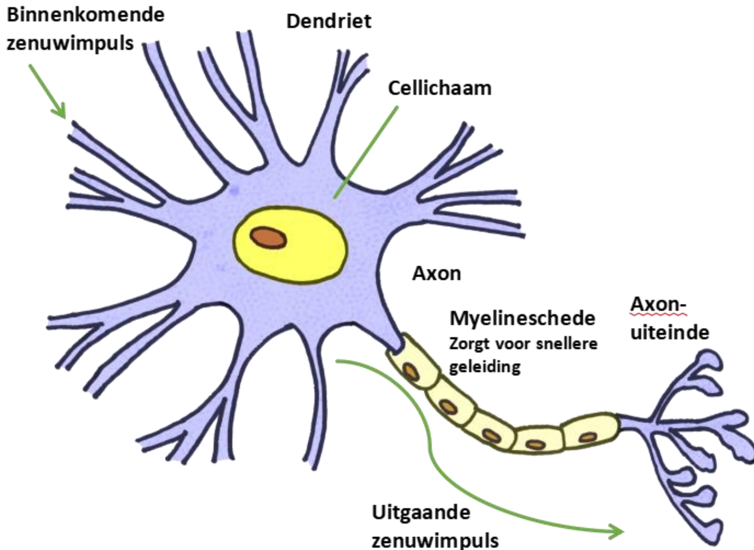
De zenuwcellen die reageren op prikkels worden receptoren genoemd. De zintuigen reageren op prikkels van buitenaf, worden daarom **exteroreceptoren**.

In het lichaam gebeurt ook van alles. De receptoren die hiermee in verband staan, worden **interoreceptoren** genoemd. Deze worden eveneens weer onderverdeeld. De enteroreceptoren gaan over het interne milieu van het lichaam, zoals bloeddruk, temperatuur, zuurstofgehalte, enz. De prorioreceptoren houden verband met het bewegingsapparaat (spieren, gewrichten, enz.). Bijvoorbeeld de stand van je knie.

Het bovengenoemde is waarneming op ‘grote’ schaal in het lichaam (organen en weefsels). Alles begint echter met waarneming op kleine schaal in het lichaam, namelijk op celniveau. Door alle biochemische processen die in de cel voorkomen, wordt dit echter te ingewikkeld om er op in te gaan.

Van sensatie naar perceptie

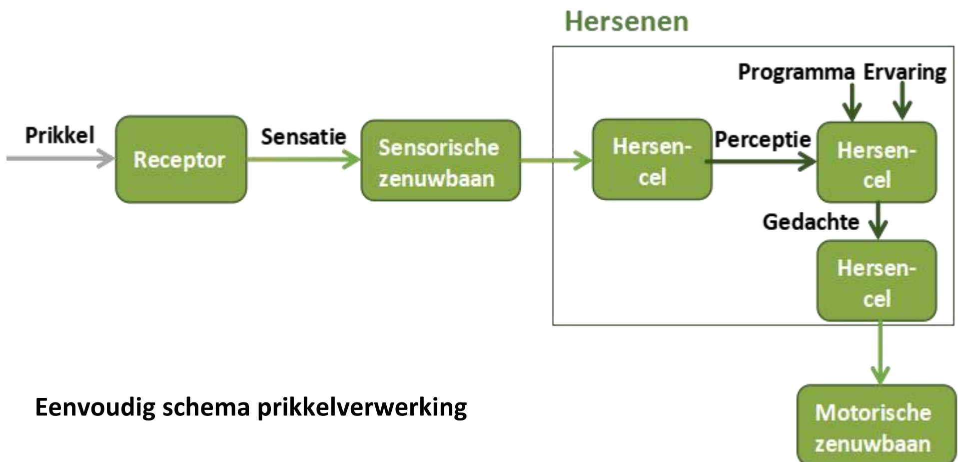
De zenuwprikkel die in de receptoren ontstaat, wordt ook wel een sensatie genoemd. Zenuwcellen die zich bezighouden met deze sensatie of het doorgeven hiervan, behoren tot het **sensorische** deel van het zenuwstelsel.



Zenuwprikkels kunnen op twee manieren worden verwerkt. Onder normale omstandigheden gaan ze naar de betreffende hersengebieden toe. De sensatie wordt een perceptie. Je wordt je bewust, dat het ding wat je ziet een boom is en geen konijn. Als je je bewust geworden bent wat iets is, reageer je daar bewust of onbewust op. Oftewel, je wordt je bewust van wat je waarneemt en daarna handel je.

De tweede manier van verwerken, is de reflex. Via schakelcellen wordt het motorische deel direct aangestuurd. Het lichaam doet dit als de kans op fysiek letsel groot is en snel handelen

vereist. Zoals het terugtrekken van je hand als je iets heets aanraakt. Je trekt je hand al terug, voor dat je je bewust bent dat het heet is. In de tussentijd wordt er tevens een zenuwsignaal naar de hersenen geleid. Omdat deze weg langer is dan de reflex via de schakelcellen, treed de perceptie pas later op. De tweede manier van verwerken is, eerst handelen en je pas daarna bewust worden.



Eenvoudig schema prikkelverwerking

De hersenen

Voor het omzetten van een sensatie in een perceptie zijn de hersenen verantwoordelijk. Ik ga niet in op de details van de hersenen. Het belangrijkste om te weten, is de evolutionaire opbouw. Het oudste deel van de hersenen is het **reptielenbrein**.

Dit richt zich vooral op het overleven en de voorplanting. Om dit deel heen ligt het **limbische brein** en wordt soms ook wel het zoogdierenbrein genoemd. Dit deel houdt zich o.a. bezig met emoties, gevoelens, motivatie en genot.

Het jongste deel van de hersenen is de **neocortex** (ook wel mensenbrein genoemd). Dit deel van de hersenen is belangrijk voor het verfijnde waarnemen en vermogens. Zoals het bewust bewegen, abstract denken, rationeel denken, taal, maar evenzo het zelfsturend en -regulerend vermogen.

Als iemand gezond is, werken deze drie hersendelen goed samen.

Wat er in de hersenen binnenkomt en verwerkt wordt, is in principe niks anders dan elektrische impulsen. Deze activiteit is meetbaar in de vorm van hersengolven.

Naam hersengolf	Frequentie	Welke activiteiten
Alfa	8 -14 Hz	Ontspannen, dagdromen
Bèta	14 - 38 Hz	Focus op de buitenwereld, stress
Gamma (voorheen hoge bèta)	38 - 80 Hz	Studeren, problemen oplossen
Theta	4 - 8 Hz	Remslaap, meditatie
Delta	0,5 - 4 Hz	Diepe slaap

Zoals je in het schema kunt zien, zijn er verschillende hersen-golven. De verschillende hersengolven worden met verschillende staten van bewustzijn in verband gebracht. De hersenen zijn in staat om binnen milisecondes te wisselen tussen de verschillende soorten hersengolven.

Nadat er een perceptie is ontstaan, kan er op gereageerd worden. Soms gaat dit automatisch, zoals het aanpassen van de bloeddruk. Je kunt ergens naartoe gaan of juist besluiten er voor weg te lopen. Deze reacties gaan via het **motorische** deel van het zenuwstelsel.

Het emotionele aspect

Het emotionele aspect wordt vooral in verband gebracht met de empaat. Er wordt onderscheid gemaakt tussen de **cognitieve** empathie en de **emotionele** empathie. De cognitieve empaat is in staat een ander te begrijpen. De emotionele empaat 'voelt' wat een ander voelt.

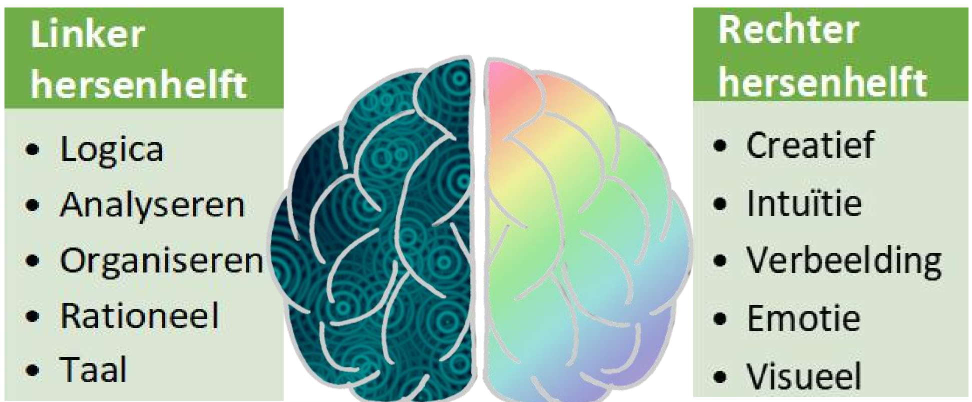
Vroeger ging men ervan uit dat empathie veroorzaakt werd door spiegelneuronen (neuron = zenuwcel) in de hersenen. Ondertussen lijkt de wetenschap het idee dat er spiegel-neuronen bestaan weer te verwerpen. Men gaat er nu van uit dat er minimaal 11 verschillende hersengebieden bij betrokken zijn. Bovendien gaat men ervan uit dat oxytocine een rol speelt. Het wordt ook wel het knuffelhormoon genoemd.

Het zou fysiologisch en biochemisch veel te complex worden om hier op in te gaan, laat staan de veranderende wetenschappelijke inzichten. Ik zal hier eerlijk toegeven dat mijn kennis op dit gebied tekortschiet en ik mij er ook niet aan zal wagen.

Het mentale aspect

Het mentale aspect heeft betrekking op ideeën, concepten, patronen en samenhang. Hier is er eveneens weer sprake van een onderverdeling. Deze verdeling heeft te maken met de verschillende manieren waarop de beide hersenhelften van de grote hersenen informatie verwerken.

Misschien heb je wel eens gehoord dat bij iemand meer de linker- of de rechterhersenhelft actief is. De rationele wetenschapper of boekhouder en de excentrieke kunstenaar of artiest.



Een aantal verschillen tussen de linker en rechter hersenhelft

De ene heeft meer met logica en redeneren en de andere met creativiteit. Bij een HSP'er komt dit tot uiting in het herkennen van patronen, behoefte aan diepgang. Het ene type zal zeggen: "Geef mij alles wat er over geschreven staat." Het andere type zal zeggen: "Laat mij ermee spelen, stoeien en ervaring opdoen."

Dit zijn twee totaal verschillende manieren van benaderen.

Het spirituele aspect

Het spirituele heeft te maken met alles wat boven het aardse uitstijgt en met de zin van het leven. Dit type HSP'er wil graag meer weten en leren over wat er tussen hemel en aarde is.

In oude tijden was het spirituele heel gewoon. Het was deel van het dagelijks leven. Later werd dit aspect in de westerse wereld vooral vervuld door de Kerk. Sinds de vorige eeuw beginnen we los te komen van de (overmacht) van de Kerk en komt de meer materialistische blik van de wetenschap opzetten.

Een tijdperk waarin we massaal loskomen van de religie, maar waarin de wetenschap geen troost brengt. Hierdoor is een groot gemis ontstaan. We zijn niet meer in staat om de oude esoterische kennis nog goed te begrijpen en de nieuwe vormen zijn nog niet uitgerijpt. Deze HSP'er heeft het probleem dat er een mismatch is tussen zijn/haar behoefte en wat er beschikbaar is.

Het spirituele aspect wordt nog niet door iedereen erkend. Een deel zal het afdoen als zweverig of onzin. Een ander deel vindt het wel best, zolang je ze er niet mee lastigvalt. Het andere deel is er helemaal van overtuigd (en denkt dat ze zelf de goeroes zijn). Dit kan het moeilijk maken om op dit aspect de juiste ondersteuning te vinden.

Het energetische aspect

Op het moment is dit het minst erkende aspect, als het om serieuze vakliteratuur over HSP gaat. Dit wordt vaak verward met het emotionele aspect.

Alles om je heen is energie. Dit kan mechanisch, elektrisch, magnetisch, chemisch, enz. zijn. De mens is in staat met zijn fysieke zintuigen een klein bereik van dit spectrum waar te nemen.

Dat je iets niet 'bewust' waarneemt, wil niet zeggen dat het niet bestaat. Vroeger kon de mens ultraviolet licht ook niet meten, maar het bestond wel (en was je voor deze bewering waarschijnlijk op de brandstapel gekomen). Hetzelfde geldt voor chemische stoffen die je niet ruikt of proeft; ze kunnen wel reageren met andere stoffen in je lichaam.

Natuurkundig beschouwd, zijn gedachten elektromagnetische impulsen. Toch wordt aan dit feit alleen aandacht besteed als het gaat om het ontkennen van bovennatuurlijke fenomenen.

Het onderstaande schema geeft een vollediger beeld van het hele spectrum van hoogsensitiviteit.

Buitenzintuiglijk	Extern	Intern
Extern - Energie, Niet voor iedereen waarneembaar	Zintuigen, Emoties Ideeën	Fysiek Emotioneel Mentaal Spiritueel

Het is zeer begrijpelijk dat het energetische aspect vaak met het emotionele aspect verward wordt. Als je emotie anders schrijft, valt het meer op: E-motie → energetische beweging (van het Engelse motion).

Een emotie is wat je raakt/roert en een lading teweegbrengt (aangenaam/onaangenaam). Een e-motie is de energetische beweging die er achter zit. Deze heeft een bepaalde sterkte, net zoals geluid hard of zacht kan zijn en licht fel of bijna onzichtbaar.

Empathie richt zich vooral op mensen en dieren. Energie kan overal vandaan komen. Als je twijfelt welke type je bent of waar het zwaartepunt ligt, is er een heel eenvoudige manier om er achter te komen. Ben je het type dat met iedere zielige film kan meehuilen? Dan is het zeer waarschijnlijk dat de nadruk op empathie ligt.

Weer even helemaal terug naar het energetische aspect. Het blijft een feit dat deze indrukken alsnog vertaald moeten worden door de hersenen. Deze perceptie kan lijken op een indruk van een zintuig.

Dit kan heel duidelijk zijn in de vorm van intuïtie. Het kan ook zijn: Bij die en die persoon komt de kleur ... naar boven of doet mij denken aan de geur van ... of moet ik denken aan het muzieknummer ... Soms komt het naar boven als een bepaalde vorm van innerlijk weten.

Als deze heldere zintuigen (ruiken, zien, tasten, voelen, horen, proeven en/of weten) goed ontwikkeld zijn, heb je het over

paranormale begaafdheid. Je bent in staat om het bewust waar te nemen. Het probleem is vaak dat deze zintuigen niet volledig ontwikkeld zijn. Het is een vaag gevoel, waar je niet echt je vinger op kunt leggen. Hierdoor blijft het eerder een sensatie dan dat het een echte perceptie wordt.

Het blijft in het onderbewustzijn hangen, met als gevolg dat alle reacties erop evenzo min of meer onbewust zijn, vrijwillig of niet. Zeker bij de combinatie van het emotionele/energetische type HSP'er kan dit er voor zorgen dat je van jezelf weg beweegt.

Als energie prettig voelt of om te helpen, kan iemand energetisch **vervloeien,** willen **fuseren** of **samensmelten**. Het omgekeerde kan net zo het geval zijn, dat de ander jouw energie prettig vindt en er in gaat hangen, waardoor je helemaal **leegloopt**. Iedereen kent wel de mensen waarvan je bekaf bent, ook al ben je er maar een paar minuten in de buurt. Dit is wat men een energievampier noemt.

Het kan overigens zijn dat je onbewust stemmingen van anderen overneemt. Dit wordt **vervuilen** genoemd. Daarnaast is er nog het **shiften** (aanpassen). Is je omgeving blij, wordt jij blij, is je omgeving depri, dan ga je erbij in de put zitten (downshiften). Het shiften kan bewust of onbewust gebeuren.

Hier vervloeien het energetische en emotionele aspect met elkaar. Emotionele ontwikkeling en verdieping in psychologische aspecten zijn de eenvoudigste weg van benadering. Zeker als dit ondersteund wordt met een holistisch energetische benadering.

De hierboven beschreven situaties kent iedereen wel; misschien wil je het niet toegeven, maar dat is wat anders. Je kunt ze concreet maken: die en die personen waren aanwezig en dat en dat was er gaande. Doordat het concreet is, kun je het bespreekbaar maken.

Vervelend wordt het als je het niet concreet kunt maken. Indrukken zonder een concrete situatie, zeker als ze ook nog eens heel vluchtig zijn. De neiging van een ander kan dan zijn, dat je het bedenkt, hallucineert of een fluctuatie in het magneetveld, wat de hersenwerking beïnvloedt. Kortom, stel je niet aan, het is niet echt en daarmee is de kous af.

Met dit soort reacties kun je niks, helemaal niet als HSP'er. Dit geeft een gevoel van niet begrepen worden. Zeker voor kinderen is dit heel erg. Voor een kind kunnen deze indrukken zeer beangstigend zijn, helemaal als het neigt naar waarnemingen op het astrale vlak. Je hebt al angst, omdat je niet instaat bent het te begrijpen en dan word je ook nog eens niet begrepen. Dit geeft een zeer onveilig gevoel.

Het kan zijn dat je jezelf zeer onzeker voelt op dit gebied, omdat je er niks vanaf weet of misschien zelf wel nare ervaringen hebt. Dit kan het moeilijk maken om een kind (maar ook een partner/vriend(in)) op dit gebied te begeleiden. Begeleiding op dit gebied is zeker voor kinderen essentieel. Neem de moeite om over je schaduw te springen en op zoek te gaan naar goede begeleiding. Ook als volwassene HSP'er kan begeleiding op dit gebied zeer waardevol zijn.

De sensatiezoeker

Verder is er nog één aparte categorie, de sensatiezoeker. In het Engels ook wel high sensation seeker (HSS) genoemd. De meeste literatuur maakt alleen onderscheid tussen HSP en HSS.

Het motto van de HSS'er is: Hollen of stilstaan. Ze houden ervan uitgedaagd te worden, actief te zijn en nieuwe dingen te doen. Het grootste risico is dat een HSS'er zichzelf voorbijloopt, omdat hij/zij de eigen behoefte aan rust niet onderkent.

Hieronder volgt de standaard HSS-test.

De HSS-test

Geef van de onderstaande stellingen aan hoever je het er mee eens bent: 1- totaal mee oneens, 2- beetje oneens, 3- niet eens, niet oneens, 4- beetje mee eens, 5- totaal mee eens
Tel aan het einde je score.

1) Ik zou wel een drug willen proberen waarmee ik nieuwe ervaringen kan opdoen
2) Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai
3) Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind, dan terug naar een plek die ik al ken en waarvan ik weet dat die leuk is
4) Ik zou wel een sport willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen
5) Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben
6) Ik hou er niet van te wachten, ik wil graag iets doen
7) Ik kijk zelden twee keer naar dezelfde film
8) Ik vind het onbekende leuk

9) Als ik iets ongewoons zie, ga ik er meestal wel op af om er meer van te weten te komen
10) Ieder dag met dezelfde personen optrekken, vind ik saai
11) Mijn vrienden zeggen dat ze nooit kunnen voorspellen wat ik wil
12) Ik vind het leuk om een nieuw gebied te verkennen
13) Ik vermijd het om dagelijkse routine op te bouwen
14) Ik voel mij aangetrokken tot kunst die me een heftige ervaring geeft
15) Ik hou van stoffen waarvan ik high word
16) Ik geef de voorkeur aan vrienden die onvoorspelbaar zijn
17) Ik verheug me erop naar een plek te gaan die nieuw en vreemd is voor me
18) Als ik ga reizen, kan het land waar ik heen ga niet ver genoeg weg zijn
19) Ik zou best ontdekkingsreiziger willen zijn
20) Ik vind het leuk als iemand een grap over seks maakt, waardoor iedereen nerveus begint te lachen

Score:
20-50: Je bent meer beschouwend
51-60: Jij bent in balans
61-100: Indicatie dat je een high sensation seeker bent

Opmerkingen bij de HSS-test

Ook deze test is slechts indicatief en niet specifiek genoeg. Er kunnen namelijk andere factoren in meespelen. De opvoeding, om maar iets te noemen. Hoeveel vertrouwen heb je geleerd tijdens je opvoeding? Waren je ouders heel behoudend of open

naar de wereld? Dit zijn factoren die juist kunnen versterken of afzwakken.

Deze test is ook heel leeftijdgevoelig. Leg je deze stellingen voor aan schoolkinderen, pubers, volwassenen of bejaarden, dan zijn er verschillen tussen de groepen. Veel pubers zouden hoog scoren, omdat de zelfregulatie en het overzien van gevolgen tijdelijk minder werken in het gemiddelde puberbrein. De bejaarden die kwetsbaar zijn, zullen veel meer beschouwend zijn.

Op dit moment is er geen officiële psychische of weten-schappelijk test ter bepaling van HSS.

Speculaties

De standaardaannames zijn, dat HSP'ers introvert zijn en HSS'ers extravert. Men zegt dat de verhouding HSP/HSS 7:3 is. Deels wordt het intro- of extrovert zijn mede bepaald door de opvoeding en de omgeving.

Eigenlijk hebben we hier nog met een witte vlek te maken. Er zijn namelijk ook andere theorieën mogelijk. Als de hersen-gebieden voor zelfregulatie of het overzien van gevolgen nog niet volledig volgroeid zijn, is men eveneens eerder bereid om risico's te nemen.

Iemand kan ook risicovol gedrag vertonen als verdedigings-mechanisme en om op een negatieve manier om aandacht te vragen.

Een adrenalinekick kan ook het doel zijn van risicovol gedrag. De adrenalinekick is een manier van omgaan (**copingstijl**) met hoogsensitiviteit. Deze kick verdooft en tegelijkertijd geeft het een intense prikkeling, het gevoel te ‘leven’.

Helaas, al het bovenstaande is speculatie. Er zijn geen wetenschappelijke studies op dit moment bekend die de bovengenoemde theorieën bevestigen of ontkrachten.

Verschillende typen HSP’ers

In de vorige hoofdstukken zijn al een aantal typen HSP’er genoemd. In werkelijkheid zijn de meeste combinatietypen. Veel voorkomende typen zijn: Emotioneel+energetisch (+ spiritueel) of emotioneel+fysiek. Een combinatie kan uit 2 aspecten bestaan, maar ook uit alle 5. Vaak zijn dan 1 of 2 aspecten meer ontwikkeld en hebben deze de neiging om meer te overheersen.

Daarnaast spelen nog andere factoren een rol:
- Introvert/extrovert
- Links-/rechtshandig/ ambidextreus → rechterhersenhelft of linkerhersenhelft, dominant/balans
- Genetische factoren
- Opvoeding
- Cultuur en maatschappij
- Het kunnen en de behoeftes in verschillende levensfases: Kind, puber of volwassene

Uiteindelijk kun je een indeling maken aan de hand de onderstaande factoren:
- Soort prikkels
- Persoonlijkheid en levensfase
- Persoonlijke ontwikkeling
- Het pad van de ziel

Het moge duidelijk zijn dat er veel verschillende soorten HSP’ers zijn. Iedere HSP’er is uniek.

Prikkels niet juist kunnen vertalen

Het moge duidelijk zijn dat er veel verschillende soorten prikkels zijn. Het waarnemen van deze prikkels is één ding, het goed kunnen vertalen naar een perceptie een tweede.

Laat ik een simpel voorbeeld nemen: Je voelt wat spanning in je buik. Dit kan verschillende oorzaken hebben.
1) Je hebt iets gegeten wat verkeerd gevallen is
2) Emotionele stress
3) Energie van een ander
4) Een combinatie van het hierboven staande

Dit is nog een voorbeeld waarbij de prikkel duidelijk waar te nemen is. Soms zit deze echter net op het randje van de gewaarwordingsdrempel. Een zeer vaag gevoel van ‘hmm’, ‘tja’ of weet niet. Het juist kunnen benoemen en begrijpen, kost in zo’n geval veel meer tijd en moeite.

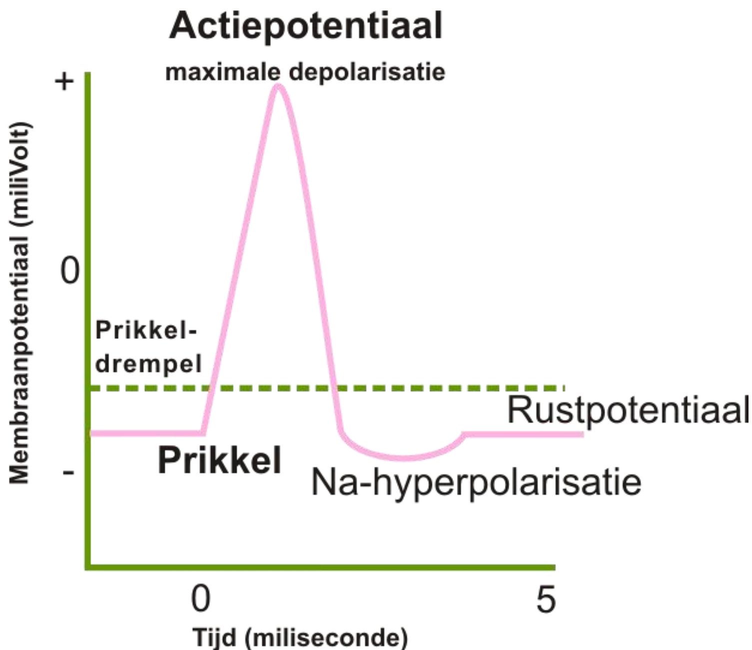
Het juist kunnen vertalen van prikkels is voor iedereen belangrijk. Simpelweg als je een prikkel niet kunt vertalen, weet je niet wat je ermee moet. Is het veilig om te negeren, is het een gemiste kans of zet ik mezelf voor gek? In de oertijd was het goed vertalen van prikkels van levensbelang: Ren voor je leven of daar is voedsel te vinden.

Als een prikkel niet goed vertaald kan worden, blijft deze in je systeem hangen. Dit zorgt voor stress, maar neemt tegelijkertijd wel een deel van de capaciteit in beslag, waardoor het meer tijd kost om andere prikkels te verwerken.

Overprikkeling

Wat gebeurt er bij overprikkeling?

Bij overprikkeling krijg je meer sensaties binnen, dan dat de hersenen kunnen omzetten in percepties en erop kunnen reageren. Bij een gezond persoon komt dit neer op: Te veel prikkels, het niet meer kunnen bepalen waar de prioriteiten liggen of te veel prikkels die je niet juist kunt vertalen zodat je systeem raakt overladen.



De fysiologie van de zenuwcellen speelt hierin een belangrijke rol. Door biochemische reacties ontstaat er elektrisch potentiaal. Dit elektrisch potentiaal zorgt voor de geleiding van zenuw-prikkels. Na iedere ontlading heeft de zenuwcel tijd nodig om dit elektrisch potentiaal weer op te bouwen.

Dit kost de zenuwcel energie. Als er heel veel tegelijk en snel achter elkaar gebeurt, put dit zenuwcellen uit, waardoor ze tijdelijk niet meer goed werken.

Dit tijdelijk niet meer goed functioneren, heeft tot gevolg dat hersendelen niet meer goed kunnen samenwerken. Sommige functies zoals zelfregulatie kunnen uitvallen, wat op andere gebieden tot ‘kortsluiting’ kan leiden, bijv. Woede-uitbarstingen.

Overprikkeling put uit. Het zorgt voor veel stress, zowel mentaal, emotioneel als fysiek.



Factoren

Als er te veel prikkels in je systeem blijven hangen, kan dit leiden tot overprikkeling. Er zijn een aantal factoren die een rol spelen bij het ontstaan van overprikkeling:

- Fitheid van het zenuwstelsel
- Verwerkingscapaciteit op het betreffende moment
- Prikkeltype
- Intensiteit van de prikkel(s)
- Dosis (hoeveel, hoe lang, hoe vaak)
- Mogelijkheid tot ontladen en ontspannen

Het zenuwstelsel en de zenuwcellen hebben bepaalde vitamines, mineralen en andere stofjes nodig om goed te kunnen functioneren. Dit geldt voor iedereen. Bij gebrek hieraan kunnen de zenuwcellen niet meer goed impulsen door-geven.

Met verwerkingscapaciteit op het betreffende moment, bedoel ik hoe goed je in staat bent om prikkels te verwerken. Zo is je concentratie ‘s morgens vaak groter dan ‘s avonds. Als je net een lange presentatie hebt gehad, ben je veel minder geconcentreerd bij de tweede die er achteraan komt. Ieder mens heeft een bepaalde concentratieboog; daarna is het heel moeilijk om nog geconcentreerd te blijven.

Het prikkeltype heeft met de persoon zelf te maken. De een is gevoeliger voor geluid, de ander voor sterke geuren en een derde voor energie. Ook heeft het te maken met hoe makkelijk of moeilijk iemand een bepaald type prikkel kan filteren.

De intensiteit speelt eveneens een belangrijke rol. Dit kan kort, maar heftig zijn. Denk maar aan een harde knal. Dit is niet altijd het geval. Een matige intensiteit kan net zo vervelend zijn. Dit hangt samen met de 'dosis'.

Stel, je zit in de buurt van een vervelend piepende deur. Voor een paar minuten valt dat prima te doen. Als je daar een paar uur naast moet zitten, kan het geluid aardig gaan irriteren. Soms zijn de hersenen in staat bepaalde prikkels, die regelmatig voor komen eruit te filteren. Je wordt je er niet meer bewust van. Dit wil echter niet zeggen dat ze geen effect op je hebben.

De mogelijkheid tot ontladen en ontspannen is belangrijk. Kun je uit de situatie weggaan en rust nemen? Heb je de mogelijkheid om te ontladen als de stoom uit je oren komt? Het wel of niet hebben van deze mogelijkheid, speelt een rol in het kunnen 'doorstromen' van prikkels binnen je systeem.

Mate van overprikkeling

Je kunt in verschillende mate overprikkeld raken. Dit kan gaan van simpele irritatie, tot woede-uitbarstingen en huilbuien, tot handelingsonbekwaamheid. Doordat je systeem tijdelijk 'verstopt' is, kan het er ook voor zorgen dat er van andere prikkels geen perceptie meer plaatsvindt. Een tijdelijke ongevoeligheid.

Bij overprikkeling schakelt het lichaam over naar de stressmodus, van het **parasympathische zenuwstelsel** naar het **sympathische zenuwstelsel**. Je komt in de modus die ook wel bekendstaat als vechten/vluchten/bevriezen.

Doordat de zelfregulatie minder werkt, komt vechten overeen met een directe noodontlading. Dit kunnen fikse woede-uitbarstingen zijn en onhandelbaar gedrag. Vluchten neemt de vorm aan van noodbegrenzing. Dit komt vaak tot uiting in huilbuien en het dichtslaan.

Iedereen kent dit gedrag uit zijn/haar omgeving wel, als het voorbeeld van een klein kind dat oververmoeid en overprikkeld is. Er valt geen land meer mee te bezeilen. Overprikkeling kan door oververmoeidheid ontstaan, maar kan dit evenzo veroorzaken. Hetzelfde gedrag kan voorkomen bij een HSP'er die overprikkeld is. Het is geen onwil ten opzichte van anderen, maar eerder een tijdelijk onvermogen.

Als iemand ver over zijn grenzen gaat, kan er extreme overprikkeling plaatsvinden. In zulke gevallen is het innerlijke systeem niet meer in staat zich te handhaven. Deze persoon wordt handelingsonbekwaam. Dit voelt erg onaangenaam, waardoor iemand nog verder uit zijn eigen kern raakt. Wat er weer voor zorgt dat er **dissociatie** en **detachment** plaatsvindt. Met als gevolg bevriezing en apathie.

Gevolgen van overprikkeling

Overprikkeling veroorzaakt stress en controleverlies, maar ook handelingsonbekwaamheid. Dit kan weer gepaard gaan met gevoelens van schuld, schaamte, onmacht, ontoereikendheid, onveiligheid en angst.
Het bemerken van overprikkeling is niet altijd even makkelijk. Soms lijkt het net alsof het komt als een dief in de nacht. Net

ging alles toch nog goed...?! Doordat het je zo overvalt, kan het aanvoelen alsof je ineens een lawine, stortvloed of tsunami over je heen krijgt en je niet meer weet waar je het zoeken moet. Dit controleverlies en de handelingsonbekwaamheid, geven een onveilig gevoel.

Het is hier waar de verbinding met hooggevoeligheid en hoogalertheid ligt. Hooggevoeligheid ontstaat doordat het zenuwstelsel na de overprikkeling nog niet weer helemaal fit is. Hoogalertheid ontstaat uit de angst om opnieuw overprikkeld te raken. Nazorg bij overprikkeling is erg belangrijk. Indien er geen goede nazorg plaatsvindt, kan er een negatieve spiraal ontstaan tussen hoogsensitiviteit, hooggevoeligheid en hoogalertheid.

Valkuil: Vermijding

Zoals al in het vorige hoofdstuk benoemd, voelt overprikkeling erg onaangenaam en kan soms zelf beangstigend zijn. Het is heel logisch, dat je zoiets een volgende keer probeert te vermijden.

Dit vermijden kan een valkuil worden, bij gebrekkige emotionele ontwikkeling of hoogalertheid.



Vermijding kan verschillende vormen aannemen:

- Hoogste prioriteit geven
- Overmatig reageren
- Aannemen slachtofferrol
- Afsluiten
- Niet meer willen voelen

Als vermijding de hoogste prioriteit krijgt, ben je niet meer bezig met het genieten van het leven en dingen voor elkaar krijgen. Je

bent continue bezig met: Hoe voorkom ik dat ik overprikkeld raak?

Vaak gaat dit samen met een overmatige reactie op situaties, die als ‘gevaar’ gezien worden. Je zou dit een **prikkelfobie** kunnen noemen. Alles wat 1 millimeter buiten de comfortzone ligt, is potentieel gevaarlijk. Hier is geen sprake van ‘ik kan het niet’, maar van ‘ik wil het niet’. Hierdoor kan een HSP’er zichzelf buiten spel zetten.

Belangrijk is hierbij goede begeleiding, zodat men verschillende situaties leert te onderscheiden. Net zo belangrijk is dat de HSP’er weet welke speelruimte hij/zij heeft.

Zonder goede begeleiding kan gebrekkige emotionele ontwikkeling of hoogalertheid er voor zorgen dat de HSP’er vast komt te zitten in de slachtofferrol. Dit is vermijding van de eigen verantwoordelijkheid. Het kan de vorm aannemen van: “Ik kan er niks aan doen, het is allemaal jullie schuld” of van “red mij!”

Vermijding kan evenzo bestaan uit het gevoel van niet begrepen worden, uit de weg te gaan. “Ik doe het zelf wel” of “ik doe het liever alleen.” Het kan een vechthouding zijn: “Ik red mij wel, ik heb geen hulp nodig.” Net zo goed kan het een vluchthouding zijn tegen de teleurstelling. Als ik overprikkeling vermijd → vermijd ik dat ik hulp nodig heb → waardoor ik afwijzing kan vermijden.

Een andere manier van vluchten, is het niet meer willen voelen. Dit heeft te maken met het gevoel van overprikkeling, maar is

ook sterk van het type afhankelijk. Bij het emotionele en het energetische type speelt dit zeker een rol.

Het niet meer voelen, kan op verschillende manieren gebeuren. Zo kan iemand zijn emoties en gevoelens onderdrukken, bijv. door dissociatie en een koude rationele houding aannemen. Het kan ook zijn dat iemand letterlijk op zoek gaat naar verdoving, door middel van verdovende middelen, zoals drank en drugs.

Een andere manier die je veel bij HSS’ers ziet, is het op zoek gaan naar de adrenaline-kick. Deze kick geeft enerzijds het gevoel dingen intens te voelen (te leven), maar tegelijkertijd overprikkelt het. Wat weer zorgt dat er minder gevoeld wordt.

Uit het bovenstaande mag duidelijk worden dat overprikkeling als het te vaak voor komt, ernstige langetermijngevolgen kan hebben voor het functioneren van de HSP’er. Dit geeft aan waarom goede nazorg, op korte en lange termijn, zo belangrijk is bij overprikkeling.

Valkuil: Compensatie en aanpassing

De andere valkuil voor HSP'ers bestaat uit de combinatie van compensatie en aanpassing. Vooral voor de HSP'er zelf is dit erg ongezond. Compensatie en aanpassing zorgen (onbewust) voor veel stress bij de HSP'er, wat weer kan bijdragen aan over-prikkeling of zorgen voor een burn-out.

De omgeving merkt het vaak niet op. Wordt het wel opgemerkt, wordt het juist aangemoedigd: " ... is toch zo'n harde werker. Wat zouden we zonder jou toch moeten beginnen." Als je het oppervlakkig bekijkt, zou je denken niks mis mee toch?

Het is daarom belangrijk om te kijken wat er werkelijk schuilgaat achter dit gedrag van de HSP'er. Heel kort gezegd, komt het er op neer dat een HSP'er probeert te functioneren volgens de algemene normen van de westerse maatschappij: Tijd is geld. Snel, vlug en nog vlugger.

Zoals eerder gezegd, het diepe verwerken van prikkels kost tijd. Een HSP'er heeft hierdoor soms iets meer tijd nodig, waardoor het moeilijk kan zijn om alles bij te houden. Om hiervoor te compenseren, gaat de HSP'er meer zijn best doen, harder werken (overwerken, pauzes iets inkorten). Met deze compensatie gaat de HSP'er, vaak ongemerkt, over de eigen grenzen heen.

Het meest gunstige geval is dat de HSP'er weet wat er moet gebeuren en het past bij zijn/haar aard. Krijgt een HSP'er echter dubbel signalen, die elkaar ook nog eens tegenspreken, is dat pure stress. Dit draagt bij aan onzekerheid en faalangst.

Compensatie is één vorm van aanpassing. Een andere vorm is het zorgen. Deze vorm voelt voor sommige HSP’ers heel natuurlijk, met name het emotionele type. Bij dit gedrag kunnen verschillende aspecten betrokken zijn.

De meest HSP’ers weten hoe afwijzing voelt en dat deze afwijzing zeer onterecht kan zijn. Ze zien daarom het potentieel van anderen (en niet altijd het werkelijke gedrag). In zo’n geval nemen ze onbewust, vanuit identificatie, de rol van redder op zich.

Dit zorgen kan tevens een vorm van compensatie zijn. “Als iedereen blij is, heb ik mijn rust.” Als je met duidelijke en haalbare verzoeken komt, zal deze HSP’er niet snel nee zeggen, zeker niet als er achteraf nog een klein complimentje aan wordt toegevoegd. Dat de HSP’er zichzelf voorbijloopt, om de lieve vrede te bewaren, heeft de HSP’er niet altijd in de gaten.

Het aangeven van grenzen kan een HSP’er moeilijk vinden. Je loopt een stuk waardering mis en voor een HSP’er kan een ruzie aanvoelen als een kleine oorlog.

Vanuit een gevoel van loyaliteit of op zoek naar veiligheid, hebben veel HSP’ers de neiging zich aan de omgeving aan te passen. Ze nemen de kleur van de omgeving over. Ben je blij, dan zijn ze met je blij. Ben je verdrietig, dan kunnen ze bij je in de put gaan zitten.

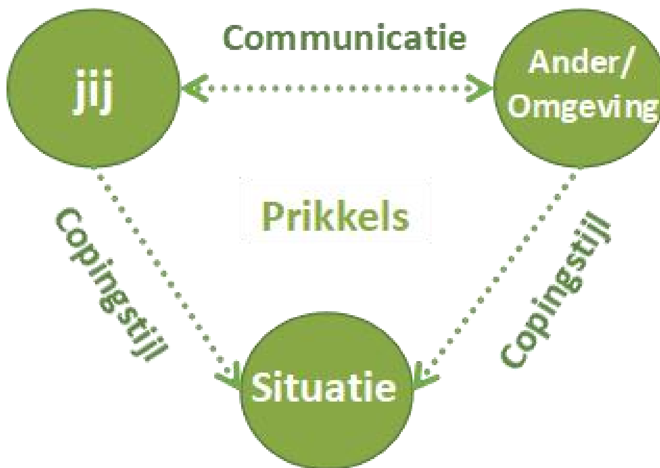
De grotere valkuil die achter compensatie en aanpassing zit, is het verlies van authenticiteit en daarmee een eigenwaarde die van de buitenwereld afhangt. Dit werkt onzekerheid en stress in

de hand. Wat op lange termijn weer kan zorgen voor overprikkeling als gevolg van een burn-out. Voordat het zover is, kan iemand al in een vicieuze cirkel komen. Nog meer compenseren en aanpassen om vooral niet alleen achter te blijven.

Jij en de omgeving

De omgeving bestaat uit verschillende soorten prikkels. Niet alleen chemisch, mechanisch of elektromagnetisch. Alsook uit het mentale, emotionele en energetische. Je interacties en de rollen die je vervult.

De huidige maatschappij is vrij hectisch en bijna overal ligt het tempo hoog. Heb je de tijd en de ruimte om je terug te trekken of is het druk met werk, baan, kinderen, studie en huishouden? Ondersteunt de omgeving je om tijd voor jezelf te nemen?



Kun je gemakkelijk zeggen wat je wilt of wat je behoeften zijn? Of moet alles gevoelsmatig veroverd en afgedwongen worden. Een HSP'er houdt niet van ruzie, omdat het als oorlog voelt. Ook omdat dit afdwingen heel veel energie kost en een HSP'er uitput. Dit is de reden waarom veel HSP'ers het moeilijk vinden om hun grenzen aan te geven.

Het gezin, de familie, de vrienden, klasgenoten en collega's spelen een belangrijke rol in het dagelijkse leven. Je kunt moeilijk in een hutje op de heide gaan zitten. Als iedereen dit zou doen, is het daar binnen de kortste keren ook vol en zit je met hetzelfde.

Iedereen heeft daarom continue te maken met relaties en interactie. Bewust en onbewust gebeurt hierin heel veel. Het is hier dat het onbewuste aspect van energie om de hoek komt kijken.

In een gezonde uitwisseling, blijft de betrokken persoon in zijn eigen kern. Geven en ontvangen zijn in evenwicht en dit vindt alleen plaats, omdat alle partijen het willen.

De meeste relaties en interacties zijn, helaas, niet zo gelijkwaardig en onvoorwaardelijk. Hierdoor beweegt meestal één van beiden uit de eigen kern weg, soms ook beiden.

Je komt hier weer uit bij de eerder genoemde begrippen van leeglopen, vermengen , vervuilen, vervloeien, versmelten, shiften. Zoals gezegd, dit kan bewust of onbewust gebeuren met een bepaalde kracht (intensiteit).

Dit touwtrekken met energie, kun je soms moeilijk buiten je houden. Zeker als het hierbij om een bekende gaat, waarbij emotionele veiligheid een belangrijke rol speelt.

In onevenwichtige interacties en relaties kunnen deze energetische interacties eisend tot zeer claimend worden. Vaak gepaard met emotionele chantage: "Vind je mij niet meer lief?"

of “Als je dat en dat doet, vind ik je lief/braaf/aardig, maar als je het niet doet dan ...”

Een HSP’er is voor gevoelig erkenning. Dreigt deze te worden ontnomen, zal de neiging groot zijn om naar de ander toe te bewegen. Zeker als een zorgende houding aangeleerd is en helemaal als de andere persoon wordt waargenomen als de rots in de branding.

Dit heeft ook weer alles te maken met de eigen authenticiteit en in je kern blijven. Voor een volwassene is dit al een hele klus. Een kind heeft als nadeel dat het altijd een ondergeschikte positie heeft ten opzichte van een ouder, leraar, oudere kinderen en volwassenen in het algemeen. Hierdoor kan het veel moeilijker zijn nee te zeggen, tegen deze energetische interacties.

Soms kan een kind het toch benoemen of onbewust tot uitdrukking brengen in zijn gedrag. Het is dan heel belangrijk dat er gehoor aan gegeven wordt, zodat het kind een gezonde eigenwaarde kan opbouwen.

De omgeving kan het maken of kraken voor een HSP’er. Wat is de omgangstoon? Hard, zacht, meerlaags of driedubbele bodems? Dit werkt door op de gemoedstoestand. Weten de mensen in de omgeving wat hoogsensitiviteit inhoudt? Kunnen/willen ze hiermee omgaan?

Voor het maken van werk- en studiekeuzes, is het belangrijk om een goed beeld te vormen. Wat houdt het precies in, in wat voor omgeving kom je? Kun jij in deze omgeving functioneren?

Welke ondersteuning heb je nodig? Wat zijn de factoren waar je als HSP’er extra op moet letten?

Voor het goed functioneren, zijn er altijd een paar **hygiëne-factoren** die een rol spelen, naast de overeengekomen voorwaarden. Dat kunnen dingen zijn zoals daglicht, geluid/lawaai, waardering, omgangstoon, enz.

De factoren die vaak niet bedacht worden, zijn de mentale, emotionele en energetische factoren. Zeker als het gaat om de sociale beroepen. Het emotionele/energetische type voelt zich thuis in dit soort beroepen. Het doet een beroep op hun invoelende vermogen. Zij zijn van nature immers al de verzorgers. De valkuil zit hem in de onbewuste energetische interacties. Hierdoor kan een HSP’er onbewust energie en emoties van cliënten overnemen. Dit kan nog versterkt worden door een falend en vastlopend systeem (gevoel van onmacht, onrecht). Op lange termijn is het belastend en ongezond voor de HSP’er.

Het probleem zit hem niet in het overnemen van emoties en energie, maar het onbewust gebeuren hiervan. Je merkt namelijk niet op, dat je uit je kern weg beweegt en de belasting te groot wordt. Op het moment dat je je bewust bent van deze interacties kun je er op reageren: Een pauze nemen, jezelf centreren, ontladen, ontspannen en weer opladen.

Helaas wordt aan dit soort dingen bij de beroepskeuze geen of onvoldoende aandacht besteed.

Het leven is altijd in beweging

Het leven is altijd in beweging. Soms een lekkere flow, andere keren met een behoorlijke golfslag. Op momenten met hoge golfslag kan het zeer lastig zijn om je staande te houden. Alles gaat door en je hebt er maar mee te dealen.

Als HSP'er heb je graag een beetje overzicht op de prikkels in je omgeving en als het kan, ook het liefst de controle. Dit laatste is zeker een illusie. Er zijn immers meer mensen op de wereld. Je kunt een (beperkte) invloed uitoefenen op de omgeving, maar het is onmogelijk om alles onder controle te houden. Je kunt niet het leven van bijna 8 miljard mensen regelen.

Veranderingen of deze positief of negatief zijn, zorgen altijd voor een bepaalde mate van stress. Simpelweg vanwege het feit dat er iets verandert, waardoor er opnieuw gezocht moet worden naar evenwicht. Soms gaat dit makkelijk, andere keren moeilijk.



De stress, die door bepaalde veranderingen wordt veroorzaakt, kun je terugvinden op de Live event scale van Holmes en Rahre. Hoe groter de totaalwaarde, hoe groter de kans dat het invloed op je gezondheid heeft.

Hieronder volgt een klein stukje van de Live event scale.

Nr	Gebeurtenis	Waarde
1	Dood van een echtgenoot	100
2	Scheiding	73
6	Persoonlijk letsel of ziekte	50
7	Huwelijk	45
18	Verandering in werk	36
33	Verandering van woning	20
42	Grote reis	12

Dit zijn vaak de ‘grotere’ gebeurtenissen. De kleinere alledaagse gebeurtenissen staan er niet tussen. Zoals de wasmachine die er ineens mee ophoudt. Die omleiding waardoor je de aansluiting mist in het openbaar vervoer. De bal die door de ramen gaat, enz.

Als het een enkele keer is, valt het mee. Is het vaak en regelmatig, dan stapelt het zich op. Waardoor er al stress ontstaat. Het is daarom zo belangrijk dat je tot rust komt en stoom kunt afblazen. Indien je niet ontspant en ontlaadt, wordt het erg moeilijk om je batterij op de lange termijn opgeladen te houden.

De toverwoorden veerkracht en flexibiliteit

De toverwoorden om met deze blijvende beweging van het leven om te gaan, zijn veerkracht en flexibiliteit. Het zijn leuke woorden, maar als ze hol blijven, kun je er helemaal niks mee. Ze moeten daarom op een eenvoudige manier praktisch toepasbaar gemaakt worden.

Flexibiliteit heeft te maken met hoe makkelijk je kunt mee-bewegen met het leven. **Veerkracht,** hoe goed je kunt omgaan met tegenslagen.

Voor beide is het belangrijk om de basisvoorwaarden op orde te hebben. Je rijdt niet lekker met een auto met kapotte rem en lekke banden. Waarom zou je dit dus doen, als het niet noodzakelijk is?

Een aantal van deze basisvoorwaarden zijn:

- Goede zelfzorg
- Zelfinzicht
- Persoonlijke ontwikkeling

Deze basisvoorwaarden kunnen weer bijdragen aan **assertiviteit** en **weerbaarheid.** Dit zorgt er voor dat je beter weet wat je wilt en je grenzen beter bewaakt.

Zelfzorg

Zelfzorg zorgt ervoor dat de basisvoorwaarden in orde zijn en blijven. Geen enkele auto rijdt ver op lege tank/accu, overbeladen en met platte banden. Hetzelfde geldt voor mensen. Zelfzorg is deels afhankelijk van wat voor type HSP'er je bent; toch zijn er ook een aantal overeenkomsten.

De eerste is het lichaam. Geen mens kan helder nadenken met zware hoofdpijn of als je kotsmisselijk boven de wc hangt. Hou je lichaam fit en gezond. Dit kan door simpelweg voldoende (recreatief) te bewegen, voldoende frisse lucht en daglicht. Kijk ook naar je eten. Zo is een appel altijd nog gezonder dan een snack.

Niet ieder lichaam heeft dezelfde behoefte aan voedings-middelen. Het kan voorkomen dat je bepaalde voedings-middelen niet goed kunt verteren. De een is allergisch voor wortels, de ander voor pinda's en weer een ander kan beter met een boog om de melk heen lopen. Kortom, ken je lichaam.

Het kan zijn dat je lichaam gevoelig is voor bloedsuiker-schommelingen. Dat op het moment dat je honger hebt, je echt chagrijnig kunt reageren. Als dat het geval is, zorg er voor dat je iets eetbaars bij je hebt. Zeker als je weet dat dingen kunnen uitlopen, waardoor het langer kan duren tot de volgende maaltijd.

Het is daarnaast belangrijk om voldoende water te drinken. Water is het transportmiddel van je lichaam. Als je onvoldoende

drinkt, ga dan na wat de oorzaak is. Geen tijd, je denkt er niet aan of smaakt normaal kraanwater je niet?

Zoals al eerder gezegd, speelt het zenuwstelsel een belangrijke rol. Dit heeft tevens vitamines en mineralen nodig om goed te kunnen functioneren. Te denken valt aan vitamine B12 (zeker voor de vegetariërs), maar ook magnesium en B6. Andere vitamines en mineralen spelen een indirecte rol.

Voordat je meteen naar de drogist of het reformhuis rent, even een pas op de plaats maken. Er komt de nodige biochemie bij kijken. Zo is inname niet gelijk aan opname. Hierbij spelen allerlei cofactoren een rol voor de opname. Een belangrijke rol speelt evenzo het derivaat (chemische vorm). In het meest simpele geval landen vitamines en mineralen ongebruikt in de wc, zonde van je geld. Het is niet allemaal zo onschuldig. Sommige vitamines en mineralen richten bij een verkeerde dosis meer schade aan. Mocht je een vermoeden hebben dat je een gebrek aan bepaalde vitamines of mineralen hebt, ga dan in gesprek met je huisarts en ga na of een bloedonderzoek van toepassing kan zijn.

Het is belangrijk om met je lichaam te werken, in plaats van ertegen. Ga na wat jouw bioritme is en blijf daar zo dicht mogelijk bij in de buurt. Ben jij meer een avondmens, neem dan geen baan waarbij je ‘s morgens al om 4 uur moet opstaan. Of omgekeerd, als ochtendmens een baan waarbij je tot 12 uur ‘s nachts moet doorwerken.

Rust en slaap zijn net zo van vitaal belang voor je zenuwstelsel. Bepaal voor jezelf je slaapbehoefte. Dit kan soms wel eens meer

zijn dan de gemiddelde 8 uur. Onderschat de functie van slaap niet. Alles wat overdag niet verwerkt kan worden, wordt voor een deel ‘s nachts alsnog verwerkt. ’s Nachts vinden er in de hersenen processen plaats, die er voor zorgen dat afvalstoffen uit de hersenen worden afgevoerd.

Als je bezig bent, neem regelmatig pauzes. Ook op de momenten dat je zo lekker in de flow zit (en graag door wilt pakken).

Het tweede deel van zelfzorg heeft betrekking op ontspannen, ontladen en opladen. Dit kan gaan van lekker luidkeels meezingen met de radio, meditatie, tot je in het zweet werken tijdens het sporten of een lekker lange warme douche.

Belangrijk is dat ontspannen, ontladen en opladen op alle vlakken gebeurt. Dus niet alleen lichamelijk of emotioneel, maar ook energetisch, mentaal en spiritueel. Zorg er eveneens voor dat er balans is tussen deze vlakken.

Voor een goede zelfzorg is het van belang dat je deze kunt volhouden. Zorg er daarom voor dat dit goed aansluit bij je persoonlijkheid en persoonlijke situatie.

Aanvullende zelfzorg

Fysiek

Pas daar waar het mogelijk is, je omgeving aan. Zorg dat je omgeving opgeruimd is. Dit geeft minder prikkels, meer overzicht en daarmee een stuk rust.

Kijk ook naar de verschillende soorten prikkels in je omgeving. Natuurlijk vs. kunstmatig. Je kunt kijken naar het type licht dat er van je lampen uitgaat. Als je moeite hebt met kunstmatig licht, zorg dan zoveel mogelijk voor natuurlijk daglicht. Kijk naar de optie van daglichtlampen. Neem de moeite om al je (beeld)schermen goed in te stellen.

Van alle elektrische apparaten gaat elektromagnetische straling uit. Draadloze apparaten hebben een sterker veld dan bedrade apparaten. Heel leuk die draadloze hippe bluetooth oordoppen; je zenuwstelsel is er minder blij mee. Is er echt een wifi-verbinding nodig bij dat spelletje op je tablet? Kies voor bedraad waar dat mogelijk is.

Het is aan te bevelen dat de router of de wifi-versterker niet direct in de beurt van je slaapkamer staat.

Denk aan geluid uit je omgeving. Sommigen vinden muziek prettig, omdat het helpt met concentreren. Anderen vinden alle muziek hinderlijk.

Emotioneel

Het belangrijkste advies wat ik kan meegeven: Volg een goede cursus emotionele intelligentie in combinatie met assertiviteit. Dit zal het namelijk makkelijker maken om dingen te herkennen en er op de juiste manier op te reageren. Het zal evenzo helpen te onderscheiden en te herkennen wat van de ander is en wat van jezelf is.

Maak gebruik van time-out in emotioneel beladen gesprekken. Dit geeft tijd om alles even in te laten zinken. Zodat je de emotie en de boodschap uit elkaar kunt houden. Anders worden prikkels namelijk triggers en eindig je in een welles-nietes spelletje. Geef eerlijk aan dat je het even op je in wilt laten werken of er over nadenken en later op terug wilt komen.

Mentaal

Neem regelmatig pauzes. Dit helpt om de hoeveelheid informatie te beperken en het geeft ook de tijd om informatie te verwerken. Zet de radio, tv, computer en je mobiel af en toe uit.

Zorg voor een goede omgang met de social media. Deze geven heel veel informatie met een korte aandachtsboog, met daar bovenop nog een emotionele lading. Dubbele belasting, plus de elektromagnetische belasting en/of verkeerde lichaamshouding. Dit kan zorgen dat het meer dan een viervoudige belasting is.

Leren mediteren, kan helpen om los te komen van teveel aan informatie. Belangrijk is het in contact te blijven met je lichaam, door regelmatig fysiek bezig te zijn.
Emoties niet kunnen vertalen of ontcijferen, geeft mentale belasting. Het advies is hier eveneens om een cursus emotionele intelligentie te volgen.

Spiritueel

Meditatie is goed, verlies je lichaam echter niet uit het oog. Blijf in contact met je gevoel. Bewegen is belangrijk. Kijk eens naar zachte bewegingsvormen, zoals Tai Chi, Qi Gong of yoga. Hierin kun je namelijk de verschillende aspecten combineren.

Tegenwoordig is er heel veel op het gebied van spiritualiteit. Je kunt jezelf er gemakkelijk in verliezen. Het kan verstandig zijn om een mentor te zoeken op dit gebied. A) om te voorkomen dat je verdwaalt, B) om te voorkomen dat je van de wereld vervreemdt. Wees er wel alert op dat er veel zelfbenoemde goeroes zijn. Zeker op internet schieten ze op dit moment als paddenstoelen uit de grond. Hier kun je beter het motto aanhouden: Beter een goede buur dan een verre vriend.

Energetisch

Het belangrijkste advies is, blijf (bij) jezelf. Zodra je van jezelf wegbeweegt, ontstaan er problemen.

Leer verschillende indrukken goed van elkaar te onderscheiden. Hierbij is een cursus emotionele intelligentie een zeer goed

startpunt. Dit kan namelijk helpen met het leren onderscheiden welke energie van jou is en welke van de ander.

Energetische hygiëne is een belangrijk punt. Weliswaar bestaat er een risico om door te slaan in ‘spirituele smetvrees’ als je niet oppast. Het is net als tandenpoetsen, het moet een natuurlijke routine worden. Je moet niet doorslaan; je poetst toch ook niet na elk slokje drinken of iedere hap je tanden?

Daarnaast zul je er waarschijnlijk niet omheen kunnen, je eveneens in de metafysica te verdiepen. Neig je naar de heldere zintuigen, zoek naar begeleiding. Dit geldt zeker met nadruk als je omgeving er niet mee om kan gaan.

Voor een goede zelfzorg is het van belang, dat je weet wat je behoeftes zijn. Denk zelf goed na over wat jouw behoeftes op de verschillende vlakken zijn. In een volgend hoofdstuk zal ik een paar simpele oefeningen geven.

Omgaan met HSP, een plan van aanpak maken

In de hierboven genoemde hoofdstukken staat veel informatie. Informatie is leuk, maar je hebt er weinig aan als het geen praktisch gevolg krijgt.

Een plan van aanpak had ik ook aan het begin van dit boek kunnen gegeven. De keuze om het hier te doen, hangt samen met het feit dat je nu achtergrondinformatie hebt en een beetje weet hoe alles samenhangt.

Prikkels, je hebt er in het dagelijks leven maar mee om te gaan. De juiste omgang zorgt ervoor dat hoogsensitiviteit als kracht gebruikt kan worden. De verkeerde omgang met alle prikkels zorgt voor overprikkeling, hooggevoeligheid en hoogalertheid, wat een behoorlijke belasting kan zijn.

Dit plan van aanpak bestaat uit meerdere fases. De eerste fases gaan vooral over het in kaart brengen van verschillende aspecten. Zoals wat voor type HSP'er ben je, wat is jouw basis als het gaat om veerkracht en flexibiliteit, maar net zo om zelfkennis.

De laatste fase is het maken van een concreet stappenplan voor jezelf. Dit komt in het volgende hoofdstuk.

Fase 1: Jouw uitgangspunt

Jezelf ontdekken

Het belangrijkste is om te weten wie jezelf bent en wat HSP voor jou is.

- Breng in kaart welk type HSP'er je bent

- Welke behoeftes horen daarbij?
- Wat zijn je karaktereigenschappen? Sterke punten/aandachtspunten
- Wat vind je leuk?
- Wat vermijd je?
- Heb jij vertrouwen in de wereld?
- Ben jij avontuurlijk of eerder terughoudend?
- Wat is je grootste angst?

Omgeving

Het gezin, je omgeving en de cultuur waar je in opgroeit, hebben een grote invloed op je. Om zicht te hebben op je basis, is het belangrijk dit eveneens in kaart te brengen.

- Hoe is de sfeer thuis/bij familie/op school/je werk?
- Hadden je ouders/opvoeders vertrouwen in de wereld?
- Waren je ouders/opvoeders open voor nieuwe dingen of zeer behoudend?
- Hoe wordt/werd er gecommuniceerd thuis/op school/ op het werk?
- Heb je het gevoel dat je gezien en gehoord wordt door je omgeving? Hoeveel moeite moet je er voor doen?
- Is er in je omgeving ruimte voor gevoel, emoties en kwetsbaarheid? Of is het motto: niet praten, maar doorpakken en vooral niet klagen?
- Wat zijn de mantra's van je partner, kinderen, ouders, baas, enz. In het algemeen en ten opzichte van jou?

Deze vragen kunnen inzicht geven in hoe veilig jij je voelt of niet en daarmee de neiging naar hoogalertheid. Er kunnen bovendien dingen naar voren komen, die bepaalde karakter-eigenschappen versterken of juist afzwakken. Dit zal uiteindelijk

invloed hebben op je zelfredzaamheid en een weerslag hebben in je gedrag. Durf je om hulp te vragen of ben je het slachtoffer?

Je kunt dit deel heel ver uitdiepen. Het kost alleen wel de nodige tijd. Twee manieren zijn de socialisatie en de tijdlijn.
Bij de tijdlijn ga je van de zwangerschap tot je huidige leeftijd. Je maakt twee kolommen. In de ene kolom zet je alle gebeurtenissen en in de andere alles wat met je (mentale) gezondheid te maken heeft. De socialisatie, gaat iets dieper. Voor het opstellen van een goede socialisatie is wel meer psychologische achtergrondkennis nodig.

Fase 2: Herkenning

Signalen en gedrag

Door het leren kennen van signalen en je gedrag, kunnen deze belangrijke oriëntatiepunten vormen. Deze oriëntatiepunten kunnen helpen om al in een vroeg stadium overprikkeling, hoogalertheid of een aanzet tot hooggevoeligheid te herkennen. Het op tijd herkennen van de signalen, zorgt ervoor dat je nog handelingsbekwaam bent en kunt reageren.

Voor dit deel kun je ook heel goed aan familie, vrienden of collega's vragen. Zij kunnen feedback geven over wat hun opvalt in je gedrag. Het gaat hier niet om een waardeoordeel, toch kan het confronterend zijn als bepaald gedrag benoemd wordt. Het is desalniettemin wel waardevolle informatie. Je zou de onderstaande vragen kunnen herformuleren als: Wat valt je op (aan mijn gedrag) als je het gevoel hebt dat ik/mij ...?

Signalen kunnen van alles zijn: Emoties, een lichamelijk gevoel, een terugkeerde gedachte of gedragselementen.

- Wat zijn de signalen dat ik mij niet op mijn gemak voel?
- Wat zijn de signalen dat het mij te veel wordt?
- Wat zijn de signalen dat het mij te veel is geweest?
- Wat zijn de signalen dat ik eigenlijk nog steeds overprikkeld ben?

Situaties

Signalen en gedrag vinden altijd plaats in een bepaalde context, een bepaalde situatie. Het is daarom belangrijk eveneens naar de situaties te kijken.

- In wat voor situaties heb je het gevoel helemaal tot je recht te komen en voel je je als een vis in het water?
- Tegen welke situaties kijk je op?
- In welke situaties voel je je ongemakkelijk?
- In welke situaties wil je het liefst vluchten?
- Wat zijn de overeenkomsten en verschillen tussen de boven genoemde situaties?

Behoeftes

Je hebt nu al vrij veel in beeld. De volgende stap is het in beeld brengen van behoeftes. Het wel/niet kunnen vervullen van een behoefte bepaalt of je je in een bepaalde situatie op je gemak voelt.

- Ik functioneer met ... uur slaap, ik voel me volledig uitgerust met ... uur slaap
- Mijn ideale manier van werken is ... (projectmatig, routine-matig, zoals het komt, enz.)
- Ontspanning is voor mij ...
- Hoe groot is je behoefte aan overzicht?

- Hoe groot jouw behoefte aan controle?
- Hoe groot is voor jou het verschil tussen daglicht en kunstmatige verlichting?
- Hoeveel behoefte heb je aan gezelschap?
- Hoeveel behoefte heb je aan uitdaging?

Probeer zelf nog een aantal vragen te bedenken die bij jouw HSP-type passen.

Fase 3: Inzichten

Patronen

Als je alles uiteindelijk samenvoegt, zie je patronen ontstaan. Je zult zien welke factoren iets versterken en afzwakken. Sommige patronen zullen je nu misschien al duidelijk in het oog springen. Andere patronen gaan zo diep, dat het jaren kan duren voordat ze zichtbaar worden.

- Als ... dan ... , dit maakt zich bemerkbaar als ...

Een aantal patronen zal ieder mens in de een of ander vorm tegenkomen. Andere patronen zullen wijzen op hoogalertheid en hooggevoeligheid. Blijkt uit je patronen dat je regelmatig naar hoogalertheid en hooggevoeligheid neigt? Dan kan het raadzaam zijn om ondersteuning te zoeken bij een psycholoog, therapeut of coach.

Stappenplan

Fase 4: Het opzetten van een stappenplan

In een goed stappenplan voor HSP zitten de volgende punten verwerkt:

- Zelfzorg
- Voorzorg (bijv. pauzes inplannen)
- Nazorg
- Handelingsbekwaamheid
- Inzicht
- Overzicht
- Zelfkennis

Gebruik voor dit stappenplan de antwoorden uit het vorige hoofdstuk. Dit stappenplan is 5-delig: Een goede basis, situaties en overprikkeling, noodgeval, voorkomen en herstel, beeldvorming en keuzes.

Het stappenplan dat hieronder staat, is voor een volwassen persoon. Kinderen zijn niet in staat om dit stappenplan in zijn geheel zelf uit te voeren. Zij zullen hierbij ondersteuning, begeleiding en vertrouwen nodig hebben. Een kind is afhankelijker, bovendien moet er nog een stuk ontwikkeling plaatsvinden. Als volwassene kun je even naar het koffiezetapparaat, de wc of de printer lopen. Een kind kan veel kritiek krijgen op school als de juf/meester/docent denkt dat nú niet het juiste moment is.

Een goede basis

Stap 1: Een goede basis is belangrijk, dit doe je door goede zelfzorg (bijv. nachtrust, beweging, voeding)

Stap 2: Zorg daar waar je kunt, dat het overzichtelijk is en verminder prikkels. Bijv. ruim de gang op, leg s'nachts geen mobiel op je nachtkastje naast je bed, enz.

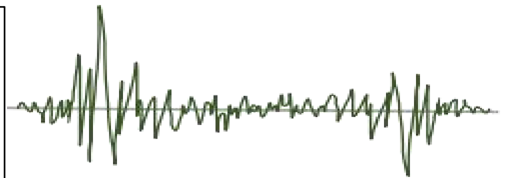
Stap 3: Doe aan persoonlijke ontwikkeling. Kijk hierbij tevens naar de aandachtspunten die bij jouw type HSP naar voren komen

Situaties en overprikkeling

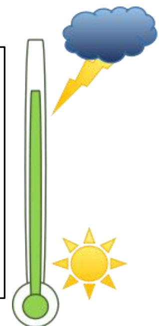
Stap 1: Neem regelmatig de tijd om even te vertragen

Stap 2: Als je vertraagt, neem daarbij de tijd om te voelen hoe het met je gaat

Dit kun je bijvoorbeeld doen door je een seismograaf voor te stellen; wanneer gaf deze veel uitslag (kwam er veel bij je binnen)?



Je kunt ook kiezen je een thermometer voor te stellen:
Kokend heet /onweersbui = Overprikkeling
Zonneschijn = Goed
Vrieskou = tekort aan prikkeling, verveling



Stap 3: Zijn er andere signalen die je herkent of die anderen in je omgeving herkennen?
Stap 4: Als je merkt dat je naar overprikkeling, hooggevoeligheid of hoogalertheid neigt, neem dan een pauze (mocht dit niet mogelijk zijn, neem dan zodra het kan pauze)
Stap 5: Word je bewust van je werkelijke behoefte. Is dat bijv. gewoon even rust, je terugtrekken, iets eten of juist beweging?
Stap 6: Ben je zelf in staat hier gevolg aan te geven? Zo niet vraag dan om hulp

Noodgeval

Het is een noodgeval is wanneer je dusdanig overprikkeld bent dat je handelingsonbekwaam wordt.
Stap 1: Als overprikkeling vaak voorkomt of in ernstige mate, kan het bijv. op het werk/school/sportclub handig zijn om daar een vast aanspreekpunt te hebben. Een persoon die aan twee woorden genoeg heeft om te begrijpen dat het om overprikkeling gaat en weet hoe hij/zij kan helpen
Stap 2: Denk van tevoren al na over het hoe en wat in situaties waar je alleen onderweg bent en/of er geen mogelijkheid is om even afstand te nemen van de situatie (bijv. in de trein tijdens de spits). Wie zou je evt. kunnen aanspreken of bellen?
Stap 3: Indien mogelijk spreek iemand aan en trek je terug
Stap 4: Drink wat water en adem een paar keer diep en langzaam door

Stap 5: Laat de wereld even de wereld zijn en blijf bij jezelf. Neem de tijd
Stap 6: Voel je lichaam, zijn er nog andere behoeftes naast rust? Doe, wat jij denkt op dit moment nodig te hebben om voor jezelf te zorgen
Stap 7: Haal alles wat geen (top) prioriteit heeft uit je agenda en neem tijd voor jezelf

Voorkomen en herstel

Overprikkeling heeft bovendien op lange termijn eveneens gevolgen. Zodoende is voorkomen beter dan genezen. Veel van de dingen die je kunt doen om te herstellen, kunnen ook preventief worden ingezet.

Stap 1: Zorg dat je mineralen, vitamines en micronutriënten op peil zijn
Stap 2: Mocht er sprake zijn van hooggevoeligheid of hoogalertheid (ontstaan of al aanwezig), pak dit aan
Stap 3: Doe onderzoek naar welke oefeningen jou helpen om bij jezelf te blijven. In het volgende hoofdstuk een aantal voorbeelden

Beeldvorming en keuzes

Stap 1: Bedenk welke mogelijkheden je hebt
Stap 2: Vorm je een beeld per mogelijkheid. Dit kan zijn: omgeving, kosten, reistijd, duur, gestelde eisen, enz.
Stap 3: (optioneel) Laat een ander dit beeld aanvullen
Stap 4: Breng hygiënefactoren in kaart, bijv. relatieve reistijd
Stap 5: Welke specifieke HSP-aspecten spelen een rol en verdienen extra aandacht?
Stap 6: Kijk naar je motivatie. Wat wil je, waarom wel of niet?

Stap 7: Leg alles even een tijdje aan de kant, zodat alles kan inzinken
Stap 8: Ga de mogelijkheden langs met je gevoel. Hoe voelt elke mogelijkheid?
Stap 9: Vergelijk je gevoel met de informatie. Zitten ze op dezelfde lijn of staan ze haaks op elkaar?
Stap 10: Als ze op één lijn zitten, kies wat het beste voelt. Zitten ze niet op één lijn, neem dan tijd voor zelfonderzoek. Sluit het wel werkelijk aan bij wat je echt wilt of doe je wat een ander wil? Angst omdat je je overweldigd voelt?

Fase 5: Aanpassen en up-to-date houden stappenplan

Het is belangrijk om je stappenplan regelmatig eens na te lopen. Wat klopt nog, wat kan beter en wat is er veranderd in je situatie. Je zult in de loop van de tijd merken wat bij je past en wat voor je werkt. Misschien heb je wel een aantal nieuwe tips en trucs geleerd. Het leven is altijd in beweging. Om flexibel en veerkrachten te blijven, helpt het om dingen regelmatig met een frisse blik te bekijken.

Oefeningen

Er zijn vele oefeningen die je kunnen helpen om in balans te blijven (boeken vol). Sommige van deze oefeningen zijn echter ellenlang en lastig om zonder begeleiding te doen. Kortom, ze zijn misschien geschikt als voor- of nazorg, maar minder op het moment van overprikkeling zelf.

Ik heb gekozen voor een paar eenvoudige oefeningen, die je met een klein beetje oefenen zelfs tussendoor kunt gebruiken. Als je zelf op zoek gaat naar oefeningen hou de volgende punten in het achterhoofd:

- Eenvoud
- Ontspannen/ontladen/opladen
- Bij jezelf brengen en houden

In verband met veiligheid:
Doe geen oefeningen als je een voertuig bestuurt of met machines en apparaten bezig bent!!

De vier essentiële stappen[3]

Deze methode maakt gebruikt van vier stappen die elkaar op-volgen. In het begin kost deze oefening iets meer tijd. Als je hem onder de knie hebt, kan het ook binnen een paar minuten. Je kunt iedere stap evenzo als een aparte oefening gebruiken en er langer de tijd voor nemen.

---

[3] ®Four essential steps, zoals gechanneld door Calista (Unicorn Healing® Angel Healing ®)

Het is aan te bevelen deze oefening regelmatig te doen, zodat dit een goede basis vormt.

Stap 1 - Ademen
Ademen is van levensbelang, het vitaliseert. Door je op de ademhaling te richten, kom je uit het denken en in het hier en nu.

- Maak gebruik van de buikademhaling (deze is dieper)
    - Je kunt eventueel je handen op de buik leggen. Dit helpt ook om gefocust te blijven
    - Adem goed in en uit
- Focus op je ademhaling en voel de beweging met je lichaam. Doet dit een paar keer
    - Als je wilt, kun je je ogen sluiten
- Focus nu op de luchtstroom. Voel hoe deze naar de weefsels, organen en cellen gaat en vervolgens weer het lichaam uit
    - Als je wilt, kun je deze luchtstroom visualiseren in de vorm van gekleurd licht

Stap 2 - Centreren
Het is belangrijk om bij jezelf te blijven. Jij bent immers het middelpunt van jouw leven. Als je van jezelf weg beweegt, word je veel vatbaarder voor de omgeving. Je wordt veel makkelijker door de stromingen meegesleurd in plaats van dat je er op surft.

- Je brengt nu de ademhaling naar je hart. Dit doe je door je aandacht op je hart te richten; de ademhaling zal volgen
- ‘Adem’ in en uit door je hart
    - Als je gedachten afdwalen, verzet je er niet tegen. Observeer ze en breng je aandacht weer naar je hart

- Na een tijdje zul je het gevoel hebben dat je hart zich meer opent

Stap 3 - Aarden/uitlijnen

Er zijn heel veel verschillende aardingsoefeningen. De standaardoefening maakt gebruikt van de visualisatie van boomwortels vanuit de voetzolen of vanuit het stuitje. Deze wortels gaan naar de kern van de aarde. De standaardoefening vindt niet iedereen even makkelijk of prettig. Hieronder daarom een iets andere versie.

- Nadat je een tijdje naar je hart geademd hebt, stel je je nu een lichtend koord voor
- Dit koord gaat vanuit jouw hart naar de aarde toe, tot aan het hart (kern) van de aarde
- Stel je nu een tweede lichtend koord voor
- Dit koord gaat van je hart naar de zon
    - (Voor de spirituele mens, trek dit koord door naar de Grote Centrale Zon)
- Voel je de verbinding met de aarde en de zon. Voel hoe ze je dragen en opladen. Ontspan je

Stap 4 - Verbinden

Verbinding met je eigen wezen, je ziel, is belangrijk. Dit is het niet-stoffelijke deel van jou. Bij kunstenaars heeft men het niet voor niets over bezieling.

- Als je je ogen nog niet gesloten hebt, doe dat dan nu
- Zeg hardop of in gedachten: “Ik ben één met mezelf, ik ben één met mijn ziel. Ik ben één met het Licht, het Leven en de Liefde. En zo is het.”
- Neem een moment om dit op je in te laten werken

- Je kunt nu je ogen openen of verdergaan met een andere meditatie of oefening

Licht, vitaliteit en Liefde door je zenuwstelsel sturen

Zelfzorg is belangrijk voor je zenuwstelsel. Een deel bestaat uit de juiste voeding en rust. De hersenen en het zenuwstelsel reageren eveneens op intentie. Je kunt daarom gebruikmaken van visualisatie om je zenuwstelsel te ondersteunen.

- Zoek een afbeelding van het zenuwstelsel op internet of in een anatomieboek
- Maak jezelf vertrouwd met de grove opbouw van het zenuwstelsel
- Adem een paar keer diep in en uit
- Sluit je ogen
- Stel je voor dat je met iedere ademhaling licht, vitaliteit en liefde opneemt
- Laat deze met iedere uitademing in je zenuwstelsel stromen
- Zie/voel hoe Licht en Liefde in de ... stromen
    - Hersenen
    - Hersenstam
    - Hersenzenuwen
    - Ruggenmerg
    - Alle zenuwen die in verbinding staan met het ruggenmerg
- Ga net zo lang door totdat je het gevoel hebt dat je hele zenuwstelsel gevuld is met licht en liefde
- Neem de tijd, om je gewaar te worden hoe je zenuwstelsel zich ontspant en tot rust komt
- Als je voldoende ontspannen bent, open je ogen

Een paar korte oefeningen

Deze oefeningen zijn zeer geschikt voor het emotionele/ energetische type HSP'er. Ze helpen om weer terug te komen in je eigen energie. Doe ze als je thuis komt vanuit school, werk, sportclub, etc. Je kunt ze ook doen voordat je gaat slapen.

Lichtdouche

- Sluit je ogen
- Adem een paar keer goed door
- Stel je nu boven je hoofd een douche voor
- Uit deze douche komt vloeibaar licht
- Dit licht was je helemaal schoon
- Als je het gevoel hebt dat je helemaal schoon bent, open je je ogen weer

Wervelwind

- Sluit je ogen
- Adem een paar keer goed door
- Stel je nu wervelwind voor
- Deze wind waait door je hele energieveld heen en neemt alles mee wat niet van jou is
- Nu waait deze wind over de middenlijn van je lichaam en maakt tevens je energiecentra's schoon
- Als de wervelwind alles schoongeblazen heeft, lost deze zich op, net zoals alle energie die deze meegenomen heeft
- Open nu weer je ogen

Zon boven je hoofd

- Sluit je ogen
- Adem een paar keer goed door
- Stel je nu zo’n 30-60 cm boven je hoofd een zon voor
- Laat het licht van de zon op je schijnen
- Neem de tijd om dit te voelen
- Als je ontspannen bent, open je weer je ogen

Adviezen voor de omgeving

Voor een HSP'er kan de omgeving een wereld van verschil maken. Hieronder daarom een paar tips voor de omgeving van een HSP'er; dit kan beide partijen veel onnodige stress schelen.

1. Wees duidelijk in je communicatie

Benoem dingen duidelijk en wees consistent. Dus niet, ik zeg: "dat je nu rechts moet afslaan", maar de verwachting is dat je eergisteren al links had moeten afslaan en morgen is het achteruit. Dit zorgt voor grote verwarring. De ene helft wordt hierdoor op lange termijn onzeker en de andere helft heeft zoiets van 'zoek het zelf maar uit'. In beide gevallen loop je het risico dat een HSP'er de communicatie met jou zo beperkt mogelijk probeert te houden.

Controleer altijd of de boodschap aangekomen is. Zeker als het druk is en hetgeen wat je vraagt, pas op een heel ander tijdstip moet gebeuren. Vraag de persoon of hij/zij het prettig vindt, als je het kort van tevoren nog eens herhaalt.

2. Wees authentiek

Aan je lichaamstaal en je uitstraling kan een HSP'er heel goed merken of je authentiek bent. Dit komt eveneens weer terug in de communicatie. Klopt het verbale met het non-verbale? Zo zullen ze niet alleen merken of je iets werkelijk meent, maar net zo wat je ware intentie is.

Soms kan het zijn, dat je het zelf niet door hebt dat je niet authentiek bent. Bijv. onder het motto: "Ik heb het ook maar van hogerhand opgedragen gekregen (en sta hier eigenlijk niet

achter).” Je zult onbewust met een ontkenning reageren, omdat het je wat overvalt. Durf er later op een ander tijdstip op terug te komen en aan te geven dat de HSP’er het wel goed gezien heeft.

Ze kunnen je evenzeer betrappen op onechtheid. In het kader: 'Ik doe dit voor jouw belang’, terwijl jezelf heel goed weet dat je het doet voor je eigenbelang. De kans is redelijk groot dat, omdat jij je betrapt voelt, jij het ontkent.

Door ontbrekende/onjuiste terugkoppeling draagt dit eveneens bij aan het ontstaan van verwarring. Het vervelende is als deze ontkenning van een ‘autoriteit’ komt, zoals een ouder, leraar, manager of baas, de HSP’er het eigen perspectief in twijfel kan gaan trekken. Wat ook weer bijdraagt aan onzekerheid.

3. Gun ze de tijd en de ruimte

Hoogsensitiviteit betekent dat prikkels diep verwerkt worden. Dit heeft tijd nodig, zeker als het gaat om het aanleren van nieuwe dingen. Het is daarom van belang om een HSP’er de tijd en de ruimte hiertoe te geven.

Hetzelfde geldt voor pushen en prestatiedruk. Het gaat zo snel als het gaat. Op het moment dat jij druk gaat zetten en loopt te pushen, ontstaat er stress. Stress zorgt ervoor dat het juist langzamer verloopt.

Dit wil niet zeggen, dat je een HSP’er geen tijdsplanning mag geven of erop aanspreken dat iets te lang duurt. Vraag alleen wel duidelijk of het tegenzin is of dat er behoefte is aan ondersteuning.

4. Behoefte in de omgang

Niet iedere HSP'er heeft dezelfde behoeftes in de omgang. De ene is meer het luisterende type en trekt zich graag terug. De andere is meer sociaal actief en achteraf bek af. Hier is het belangrijk om de persoonlijkheid te respecteren, maar tevens om ze te helpen balans te vinden.

Thuis, op het werk of op school kun je hier bewust aan werken, omdat je veel met dezelfde mensen te maken hebt. Zo kan een sociaal te actief persoon met ondersteuning/begeleiding leren om rust te nemen en de meer introverte HSP'er leren wat de sociale spelregels zijn, zodat deelname minder vermoeiend is.

De belangrijkste behoefte in de omgang met een HSP'er is openheid. Openheid zorgt er voor dat ze in gesprek blijven. Andere behoeften zijn o.a.:

- Gelijkwaardigheid
- Vertrouwen en geloofwaardigheid, zodat ze hun behoefte durven te benoemen, maar ook als het te veel wordt, dit durven aan te geven
- Duidelijkheid
- Ondersteuning

Dit kun je het beste doen door met de HSP'er in gesprek te gaan en te vragen of ze prettig vinden en wat hun ervaring is. Zo kun je afspraken maken waar beide partijen mee uit de voeten kunnen.

Ondersteuning kun je bijvoorbeeld ook geven door samen naar het plan van aanpak en het stappenplan te kijken.

5. Onderscheiden tussen angst en overprikkeling

Als een HSP'er één- of meermaals overprikkeld is geweest, geeft dit een onveilig gevoel. Een HSP'er zal hoogalert worden en een soort angst ontwikkelen voor situaties die overprikkeling kunnen veroorzaken.

Hier kom je bij een punt waar vertrouwen heel belangrijk is. Geen vertrouwen, geen openheid. Geloof je de HSP'er, als deze aangeeft overprikkeld te zijn? Zo ja, dan zal de HSP'er ook luisteren als jij de vraag stelt: Weet je zeker dat het geen angst is?

Als je het vertrouwen hebt, kun je situaties samen gaan onderzoeken: Wanneer is het angst, wanneer is het veilig, wanneer is het een uitdaging en wanneer is het te veel? Welke speelruimte zit er tussen?

Dit onderscheidingsvermogen leren, is de verantwoordelijkheid van de volwassen HSP'er zelf. Ondersteuning en begeleiding maken het wel een stuk makkelijker.

Voor een kind ligt deze taak echter bij de ouders/opvoeders en begeleiders, omdat het nog niet alles goed kan benoemen en overzien.

6. Stel de simpele vragen: Gaat het? Lukt het?

Door deze simpele vragen, mits je het oprecht meent, nodig je de HSP'er even stil te staan bij zichzelf en biedt het een opening voor een gesprek. Sommigen vinden het lastig om dit aan te geven. Als je twijfelt aan het antwoord, kun je de vraag stellen: Weet je het zeker? Mij valt namelijk op dat ...

Slotwoord

Hoogsensitiviteit bestaat al eeuwen. Het is een eigenschap van je zenuwstelsel. Geheel natuurlijk dus. De uitdaging van dit moment is de juiste omgang ermee.

Het belangrijkste advies wat ik aan een HSP'er mee kan geven is: Ken jezelf en blijf bij jezelf. Het leven is dynamisch, je kunt het niet controleren. Leer de stromingen te benutten en voor jezelf te zorgen. Stop daarom je gevecht tegen het leven. Als je dit leert, kan jouw hoogsensitiviteit je een goede dienst bewijzen. Zo niet, dan is het risico groot dat je blijft steken in de obstakels van hooggevoeligheid en hoogalertheid.

Ik hoop, dat dit boekje inzichten heeft gegeven die bijdragen aan een goede omgang met hoogsensitiviteit.

Voor de toekomst hoop ik dat er meer interdisciplinaire informatie beschikbaar komt uit de neurobiologie en de psychologie. Waardoor hoogsensitiviteit net zo normaal in de maatschappij is als links- en rechtshandigheid, zodat er op de juiste wijze mee omgegaan wordt.

Dit kan interessant zijn om je in te verdiepen

Algemene punten:

- Bore-out
- Burn-out klachten
- Copingstijl
- Elektromagnetische straling
- Emotionele Intelligentie
- Fasenmodel Burn-out, Freudenberger en North
- Functie en werking van vitamines en mineralen in het lichaam
- Hersengolven
- Hygiënefactoren, Herzberg
- Live event scale, Holmes en Rahre
- Meditatie
- Polyvagaaltheorie
- Stress-signalen
- Zenuwstelsel

Alternatieve Hoek:

- Alternatieve therapieën
- Aura
- Bachbloesems
- Chakra's
- Dixhoorn Methode
- Mindfulness
- Spagyriek

Auteurs:

- Barbara Driessen (hoogsensitiviteit)
- Christiane Northrup, M.D. (Engelstalig, empaten)
- Elaine N. Aron (Engelstalig, https://hsperson.com)
- Fons Delnooz & Patrica Martinot (energetische bescherming)
- Hersenstichting (hersenletsel, overprikkeling https://hersenstichting.nl)
- Jolijn Hendriks (hooggevoeligheid)
- Drs. K.M.W. Janssen (kinderen, overprikkeling)
- Marian van den Beuken (hooggevoeligheid)
- Naoki Higashida (autisme)
- Susan Marletta-Hart (hooggevoeligheid)